

Elina Lommi

KOKEMUKSIA URHEILUAKATEMIA - TOIMINNASTA

Vanhempien ajatuksia Finland Sport Academyn toiminnasta ja ideoita toiminnan kehittämiseksi

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Marraskuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 21.10.2011	
Tekijä(t) Elina Lommi		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö	
Nimeke KOKEMUKSIA URHEILUAKATEMIA TOIMINNASTA. Vanhempien ajatuksia Finland Sport Academyn toiminnasta ja ideoita toiminnan kehittämiseksi.			
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön kohteena on Finland Sport Academyn järjestämä urheiluakatemia toiminta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaisia kokemuksia mukana olleilla vanhemmilla on Finland Sport Academyn toiminnasta. Lisäksi opinnäytetyö antaa kehitysideoita Finland Sport Academyn toimintaan. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja sen tutkimusaineisto koostuu seitsemästä toiminnassa mukana olleen lapsen vanhemman haastattelusta. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelulla keväällä 2011.</p> <p>Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat lapsilähtöisyys ja monipuolinen liikunta. Teoria osuudessa pohditaan lapsilähtöisyyden ja monipuolisuuden merkitystä lasten liikuntatoiminnassa, sekä ei-kilpailullisen toiminnan vaikutuksia. Oikein toteutettu liikuntatoiminta lapsuudessa voi vaikuttaa myönteisesti lapsen kehitykseen ja myöhempään liikuntatottumuksiin.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan vanhemmat ovat tyytyväisiä akatemiatoimintaan ja uskovat, että tämän kaltaisella toiminnalla voi olla myönteisiä vaikutuksia lasten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksen jatkuvuuteen. Tutkimustulokset osoittavat myös sen, että tämän kaltaiselle liikunta-akatemiatoiminnalle on tarvetta ja paikka suomalaisessa liikuntatoiminnassa.</p>			
Asiasanat (avainsanat) Lapsilähtöisyys, voittoon tähtäämättömyys, monipuolinen liikuntatoiminta, lasten liikunnallinen kehitys			
Sivumäärä 46+2	Kieli Suomi	URN	
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Hanne Salovaara-Pitkänen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Finland Sport Academy	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 21 October 2011	
Author(s) Elina Lommi		Degree programme and option Civic Activities and Youth Work	
Name of the bachelor's thesis EXPERIENCES OF THE SPORT ACADEMY. Parents' ideas of Finland Sport Academy's activities and ideas to improve their operation.			
Abstract <p>The topic of my final thesis is the sport academy activity arranged by Finland Sport Academy. The aim of my final thesis is to find out what kind of experiences parents have had of the sports academy's activities. My final project also gives new ideas for developing the activities of Finland Sport Academy. The project is qualitative and the material is based on interviews with 7 parents whose children took part in the sport academy. The interviews are from spring 2011.</p> <p>The main concepts of my final project are child-orientation and versatile exercise. In the theory part I discuss the effects of child-orientation and versatile exercise on children's sports interests. I also discuss how non-competition activities affect children. When sport is introduced to children in the right manner, it can have a positive effect on children's development and later interest in sports.</p> <p>The results show that the parents are satisfied with the sport academy's operation and believe that this kind of sport can affect children's activity positively and it can make their interest in sports more constant. The results also show that the sport academy is needed in the Finnish sports culture.</p>			
Subject headings, (keywords) child-orientation, non-profit operation, versatile exercise, athletic development			
Pages 46+2	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Hanne Salovaara-Pitkänen		Bachelor's thesis assigned by Finland Sport Academy	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	FINLAND SPORT ACADEMY.....	2
2.1	Toiminnan tavoitteet	2
2.2	Toimintaperiaatteet	3
3	LAPSILÄHTÖISYYS JA VOITTOON TÄHTÄÄMÄTTÖMYYS LASTEN LIIKUNTATOIMINNASSA	4
3.1	Lapsilähtöisyys	5
3.2	Lapsilähtöinen ohjaustyyl.....	6
3.3	Lapsen yksilöllinen kohtaaminen ja myönteinen oppimisympäristö.....	7
3.4	Lapsen mielipiteen kuuntelu	9
3.5	Voittoon tähtäämättömyyden vaikutukset lapseen	9
4	MONIPUOLISEN LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE	12
4.1	Lasten (5-10 – vuotiaat) liikunnallinen kehitys ja liikunta-aktiivisuus	13
4.1.1	Liikunnallinen kehitys	13
4.1.2	Liikunta-aktiivisuus	16
4.2	Monipuolisen liikunnan vaikutukset lapsen kehityksen eri osa-alueisiin....	17
4.2.1	Vaikutukset lasten fyysiseen kehitykseen.....	17
4.2.2	Vaikutukset lasten psyykkiseen kehitykseen	18
4.2.3	Vaikutukset lasten sosiaaliseen kehitykseen.....	18
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
5.1	Tutkimusmenetelmät	19
5.2	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	20
5.2.1	Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu.....	21
5.2.2	Aineiston analysointi	23
6	TUTKIMUSTULOKSET	25
6.1	Vanhempien kokemuksia monipuolisesta liikuntatoiminnasta	25
6.2	Kokemuksia lapsilähtöisestä liikunnasta ja ohjauksesta.....	27
6.3	Vanhempien ajatuksia voittoon tähtäämättömyydestä	31
6.4	Kokemuksia toiminnan vaikutuksesta lasten liikunta-aktiivisuuteen.....	32
6.5	Akatemiatoiminnan kehittäminen.....	34
7	POHDINTA	36

7.1	Tutkimustavoitteiden tarkastelu ja jatkotutkimus ehdotukset	38
7.2	Opinnäytetyö kokemuksena, sen eettisyys ja luotettavuus	40
LIITTEET		

1 JOHDANTO

Aktiivinen elämäntapa ja säännöllinen liikunta lapsena ennakoivat liikunnan siirtymistä osaksi elämää myös nuoruudessa ja aikuisuudessa. Lasten fyysinen aktiivisuus ja päivittäinen liikkumien ovat kuitenkin vähentyneet vuosien varrella. Tästä ollaan yleisesti huolissaan, sillä liikunnan puutteen vuoksi esimerkiksi lasten motoriikka ja koordinaatio ovat heikentyneet merkittävästi. Myös lapsuusajan ylipaino ja lasten liikallisuus ovat kokoajan kasvava ongelma yhteiskunnassamme ja tuo koko elämään vaikuttavia haittatekijöitä mukanaan. Lisäksi jo nuorena voittoon tähtäävä kilpailupainotteinen liikunta on noussut vallitsevaksi liikuntamuodoksi, joka voi monen lapsen kohdalla aiheuttaa negatiivisen liikunnankuvan saamisen jo ennen kuin urheilu-ura on kunnolla alkanutkaan. Tämä osaltaan vaikuttaa juuri lasten liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen. (Nykänen 1996, 15; Finlandsportacademy 2011.) Lasten liikkumismahdollisuuksia tulisikin jatkuvasti kehittää ja tarkkailla, jotta jokainen lapsi liikkuisi terveytensä kannalta riittävästi ja liikunnasta saataisiin kaikille mielekästä toimintaa.

Finland Sport Academy on Suomessa vuodesta 2009 alkaen toiminut uudenlainen liikuntakoulu 5-10 -vuotiaille lapsille. Toiminnan lähtökohtana on tarjota mahdollisuus kokeilla useita eri liikuntamuotoja ja sitä kautta innostaa lasta liikkumaan ja löytämään itselleen mieluisa liikuntamuoto. Monipuolisen liikunnan kautta toiminnan tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Toiminta on voittoon tähtäämätöntä liikuntaa ja painottuu lapsilähtöisyyteen, joten lasten tarpeiden huomiointi toiminnassa korostuu. (Finlandsportacademy 2011.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on tarkastella millaisia kokemuksia mukana olleiden lasten vanhemmilla on Finland Sport Academyn toiminnasta, sekä millaisia kehittämisideoita vanhemmilla on urheiluakatemia toimintaan. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja toteutan sen yhteistyössä Finland Sport Academyn kanssa. Opinnäytetyöni antaa Finland Sport Academyille tärkeää tietoa heidän toimintansa merkityksestä, sekä ideoita sen kehittämiseksi. Lasten liikunnallisen aktiivisuuden vähentyminen ja sen vaikutus lasten hyvinvoinnille on ollut viime aikoina paljon esillä ja tekee mielestäni opinnäytetyöstäni ajankohtaisen.

2 FINLAND SPORT ACADEMY

Idea lasten urheiluakatemiatoiminnasta on lähtöisin Ruotsista, jonne Gustaf Einarsson perusti Sweden Sport Academy nimisen yrityksen vuonna 2004. Toiminta Ruotsissa lähti liikkeelle lasten liikunnallisesta kesäleiritoiminnasta ja laajentui myöhemmin akatemiatoiminnaksi, eli liikuntakerhoksi, jota järjestettiin ympäri vuoden kurssimuotoisesti. Suomeen Finland Sport Academy perustettiin syksyllä 2009, jolloin toiminta laajeni Ruotsista Suomeen. Tällöin toiminta alkoi viidessä kaupungissa. Syksyllä 2010 Suomessa järjestettiin akatemiatoimintaa jo 32 kaupungissa. Pikku hiljaa toiminta Suomessa on saanut näkyvyyttä ja löytänyt paikkansa lasten liikunnan parissa. Finland Sport Academy tekee yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Ideana toiminnassa on, että lapset pääsisivät tutustumaan joka kevät ja syksy viiteen paikalliseen urheiluseuraan ja niiden toimintaan sekä innostuisivat liikunnasta näiden kautta. (Honkanen, Matintupa & Rinta 2010, 1–2.)

2.1 Toiminnan tavoitteet

Finland Sport Academyn toiminnan tavoitteena on innostaa lapsia liikunnan pariin. Lisäksi toiminnalla halutaan tukea ja täydentää suomalaista urheiluseuratoimintaa. Useat tutkimukset, kuten Pekin ja Tammisen tekemä tutkimus ”lasten ehdoilla” (2002), korostavat lasten mielipiteiden kuuntelun tärkeyttä ja osallisuuden merkitystä, sekä ovat osoittaneet, että lapsi viihtyy pidempään tietyn lajin parissa, jos hän itse pääsee vaikuttamaan lajin valintaan. Toiminta tarjoaakin lapsille mahdollisuuden kokeilla useita eri liikuntamuotoja, joiden joukosta voi löytää itselleen sopivimman ja jatkaa sen parissa. (finlandsportacademy 2011.)

Ensimmäiset liikunnan parissa saadut kokemukset vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen kuva lapselle liikunnasta syntyy. Jos lapselle muodostuu positiivinen kuva liikunnasta, innostuu hän todennäköisemmin liikkumaan ja jatkaa harrastustaan kuin negatiivisen kuvan synnyttyä. Toiminta pyrkiikin huomioimaan lasta ja lapsen etuja positiivisen ja turvallisen liikuntakokemuksen takaamiseksi. Toiminnan edellytyksenä on lapsilähtöisyys ja toiminnan eriyttäminen jokaiselle lapselle sopivaksi. (Honkanen ym. 2010, 4.)

2.2 Toimintaperiaatteet

Finland Sport Academylla on toiminnassaan kolme pääperiaatetta. Nämä ovat turvallisuus, hyvä tunnelma sekä kokonaisuus. Turvallisuus tulee ottaa huomioon jokaista harjoituskertaa suunniteltaessa ja se on toiminnassa kaikkein tärkeintä. Myös harjoituspaikan turvallisuus tarkistetaan ennen toiminnan alkamista. Ohjaajien tulee suunnitella harjoitus huolella ja toimia ammattimaisesti harjoituksen aikana, sillä ohjaustilanteisiin tulee saada luotua hyvä ja positiivinen tunnelma. On tärkeää että aikuinen näyttää mallia ja on hyvä esimerkki lapsille, sillä ”lapset eivät tee niin kuin aikuiset sanovat, vaan he tekevät niin kuin aikuisetkin tekevät”. Jokaisella harjoituskerralla on mukana seuraa edustavien ohjaajien lisäksi Finland Sport Academystä ohjaaja, joka avustaa ja seuraa toimintaa ja sen laatua niin, että toiminta on lapsille mielekästä ja tavoitteiden mukaista. Ohjaaja on lasten mukana koko vuoden jokaisissa harjoituksissa, jotta tuki ja turva säilyisivät harjoituksissa lapsille tutun ohjaajan kautta. (Finlandspor-tacademy 2011; Honkanen ym. 2010, 24.)

Myös harjoitteiden taso tulee suunnitella kaikille sopivaksi ja tarvittaessa tulee pystyä nopeisiinkin muutoksiin, jos toiminta sitä vaatii. Näin liikunnallinen kehittyminen ja kehitystason mukainen liikunta taataan jokaiselle. Myös tästä johtuen on tärkeää, että ohjaajia on riittävästi paikalla ja kaikki lapset saavat tasonsa mukaisen ohjauksen. Tavoitteena on, että lapset viihtyvät hyvin koko harjoituksen ajan. Lisäksi tulee huomioida lasten mielipiteet niin lajien kuin leikkienkin osalta. (Honkanen ym. 2010, 25.)

3 LAPSILÄHTÖISYYS JA VOITTOON TÄHTÄÄMÄTTÖMYYS LASTEN LIIKUNTATOIMINNASSA

”Paras saavutettavissa oleva tulos on tyytyväiset ja onnelliset lapset, jotka voivat olla, pelata ja leikkiä kavereitten kanssa” (Nykänen 1996,15).

Urheilutoiminnassa on muistettava, että lapsi ei ole urheilua varten vaan urheilu lasta varten. Tästä johtuen lasten liikuntatoiminnan tulisikin olla lapsilähtöistä toimintaa, jossa lasten positiiviset tunnetilat ja mielikuvitus ovat toiminnan lähtökohta, eivätkä kasvattajat/ohjaajat esiinny kaikkietietävänä, vaan ottavat huomioon myös lasten toiveet ja ideat. Lapsilähtöinen työtapaa antaa tilaa lapsen omille valinnoille, myös liikuntamuodon suhteen, jolloin lapsella on mahdollisuus tehdä niitä asioita, jotka kiinnostavat juuri häntä itseään. Liikunnassa toiset pitävät joukkuelajeista ja toiset yksilölajeista. Toiset pitävät kilpailemisesta ja toiset taas eivät. Ei ole myöskään vain yhtä oikeaa tapaa suorittaa jokin liike oikein. Jokaisella voi olla esimerkiksi oma ainutlaatuinen tapansa syöttää pallo toiselle ja se tulee liikuntaa ohjatessa sallia. Kasvamista ja oppimista tapahtuu eniten omaperäisten, itse koettujen tunnetilojen ja mielikuvien kautta. Myös erilaisia ulkoisia rajoitteita, jotka kaventaisivat lapsen itseohjaavuutta, tulee välttää. (Finlandsportacademy 2011; Miettinen 1999, 70–71; Nykänen 1996, 16; Klemi & Isoaho 2010, 8.)

Usein lasten liikuntatoiminta on jo nuorena voittoon tähtäävää, kilpailupainotteista toimintaa. Tämän kaltainen toiminta voi monen lapsen kohdalla aiheuttaa loppuunpalamisen ja negatiivisen liikunnankuvan saamisen jo ennen kuin urheilu-ura on kunnolla alkanutkaan. Lisäksi kilpaileminen estää monia lapsia tuntemasta hyvää oloa itseään tai liikkumistaitojaan kohtaan. Lapsuudessa olisikin toivottavaa, että liikunnalla pyritäisiin muuhun kuin menestyksen tavoitteluun. Ei-kilpailullisella toiminnalla pyritäänkin siihen, että kaikki saavat olla mukana ja kaikilla on hauskaa. Tällä tavoin pyritään antamaan lapsille positiivisia liikuntakokemuksia ja lisäämään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Finlandsportacademy 2011; Auvinen 2003, 23; Nykänen 1996, 15.)

3.1 Lapsilähtöisyys

Mitä on lapsilähtöisyys? Lapsilähtöisyys on ollut lähi aikoina hyvin yleinen tutkimusaihe. Se on ollut esillä paljon ja sen merkitystä lapsuuteen on tutkittu paljon, varsinkin varhaiskasvatuksen kentällä. Esimerkiksi sosionomi (AMK) opiskelijat Pauliina Rahkonen sekä Aino Lammi tutkivat opinnäytetöissään lapsilähtöisyyttä päiväkodeissa. Rahkonen (2011) tutki lapsilähtöisyyttä yhteisöllisessä päiväkodissa Seinäjoella parahaastattelujen kautta. Lammi (2011) puolestaan haastatteli Joensuun kaupungin perhepäivähoitajia tavoitteenaan hankia tietoa perhepäivähoitajien näkemyksistä lapsilähtöisestä kasvatuksesta, sekä saada perhepäivähoitajien ääni kuuluviin. Sekä Kalliala (2009, 19–20), että Kinon (2001, 5, 15) määrittelevät lapsilähtöisyyden lapsen kokemuksiin, toimintaan ja kulttuuriin pohjautuvana oppimis- ja opettamisprosessina, jossa korostuu lapsen tarpeiden huomioiminen. Heidän mukaansa lapsilähtöisyys on muodostunut aiemmin käytetyn lapsikeskeisyyskäsitteen rinnalle ja osittain korvannut sen kokonaan. Lapsikeskeisyys käsitteenä poikkeaa kuitenkin lapsilähtöisyydestä, sillä lapsikeskeisessä kasvatuksessa lapsen osallisuus voidaan sivuuttaa, jolloin aikuisen rooli korostuu ja toiminta ei ole lapsilähtöistä. Osittain kummatkin käsitteet, sekä lapsilähtöisyys että lapsikeskeisyys, ovat kuitenkin edelleen käytössä ja niillä tarkoitetaan jopa samaa asiaa. Esimerkiksi Hytönen (2008, 21) käyttää artikkelissaan lapsikeskeisyyttä käsitteenä, kun taas Kinos (2001, 15) on korvannut käsitteen artikkelissaan lapsilähtöisyydellä.

Hytönen (2008, 21–23) pitää Jean Jacques Rousseaut lapsikeskeisen ajattelun ensimmäisenä edustajana, sillä Rousseau (1762) korostaa pedagogisessa ajattelussaan lapsen yksilöllisyyttä, lapsuuden ainutkertaisuutta sekä lapsen itseohjautuvuutta. Lisäksi Rosseaun mukaan aikuisen tulee poistaa lapsen kehitystä estävät rajoitukset. Suomalaisen lapsilähtöisyyden nähdään muodostuneen tieteen, taiteen ja kasvatuserinteiden yhdistymisestä. Lapsilähtöisyyden peruseriaatteina meillä pidetään lapsen aktiivisuutta ja osallisuutta, sekä lapsuuden ainutkertaisuutta. (Kinos 2001, 51.)

Lapsilähtöisyys ei tarkoita kuitenkaan sitä, että lapset voisivat mielivaltaisesti tehdä niin kuin itse haluavat. On muistettava, ettei lapsi saata itse tunnistaa omia tarpeitaan, vaan tarvitsee myös aikuisen ohjausta ja rajoja, jotka luovat lapselle turvallisuuden tunnetta.

3.2 Lapsilähtöinen ohjaustyyli

Oppiminen ei saa olla vain tiedon tai taidon passiivista vastaanottamista. Urheilussa on perinteisesti tukeuduttu siihen ohjaustyyliin, jonka mukaan lapset pannaan tekemään ja tottelemaan. Ohjaaja kontrolloi tapahtumia paljon ja käyttää auktoriteettiaan niin, että toiminta tapahtuu hänen ohjeidensa mukaan. Tällainen toimintatapa tuottaa vain pintatason oppimista. Lisäksi tällaisen ohjauksen vaikutuksesta lapset saattavat edetä kohti ohjaajan tavoitteita, eivätkä kohti omia tavoitteitaan. Parempien oppimistulosten saavuttamiseksi lasta tulisikin lähteä ohjaamaan lapsilähtöisemmin, niin että lapsi pohtisi itse asioiden sisältöjä, yhdistelisi taitojaan ja oppisi siirtämään jo opittua uusiin yhteyksiin. (Hytönen 2008, 73; Karvinen ym. 1991, 127–129; Jaakkola 2009, 335.)

Lapsilähtöisessä ohjauksessa toiminnan suunnittelu ja tavoitteiden asettelu muodostuvat niistä tekijöistä, jotka ovat eduksi lapsen kehitykselle. Ohjaajan tulee olla tietoinen lapsen kehityksestä ja oppimisesta sekä ympäristöistä, jotka mahdollistavat potentiaalisen oppimisen. Nämä tiedot ohjaavat toimintoja käytännön tilanteissa; millaiseksi ohjaaja muokkaa oman roolinsa, millainen motivaatioilmasto rakennetaan niin, että se on oppimisen kannalta mielekäs ja millainen ohjaustyyli kannattaa valita, jotta liikunta toteutuisi lasten ehdoilla. Ohjaajan tulee osata karsia myös tarpeettomat rajoitukset pois. (Numminen 2005, 189–190; Puhakainen 2001, 63; Hytönen 1998, 17.)

Kekseliäisyys, lasten kehitysedellytysten huomioon ottaminen, oikeanlaisen ilmapiirin luominen sekä mielekkään ohjaamistavan löytäminen ovat korvaamattomia ohjaajan taitoja. Kun ohjaaja saa luotua myönteisen ilmapiirin ja motivoitua lapset oppimistilanteeseen, eikä toiminnan ilmapiiri aseta minkäänlaisia rajoitteita esimerkiksi osallistujan taitotasolle, oppimistulokset paranevat ja lapset motivoituvat oppimiseen ja keilemiseen. Lapsille suunnatun toiminnan lähtökohtina tulisikin olla luottamus, avoimuus ja vapaa ilmaisu. Ohjaajan oman persoonan tulisi olla hänen työvälineensä. Kun lapsi luottaa ohjaajaan, vaikuttaa se suoraan lapsen vastaanottavaisuuteen ja sitä kautta myös erilaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Oikein valittu ohjaustapa ja menetelmät ovat merkityksellisiä myös lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Ohjaajan tulisikin aktivoida lapsille ominaista mielikuvaprosessia ja lähteä opettamaan uusia taitoja sitä kautta. Tämän kaltaisella lapsen- ja leikinomaisella toiminnalla esimerkiksi sääntöjen oppiminen tai kokonaan uusi taito on vain sivutuote, joka syntyy

mielihyvän sävyttämästä älyllisestä askartelusta. Myös hyvän ohjaajan on kuitenkin muistettava, että vaikka ohjaustuokio olisi kunnolla suunniteltu, erilaisten muuttuvien tekijöiden vaikutuksesta suunnitelmat eivät aina toimi. Tällaisissa tilanteissa osaava ohjaaja löytää toisen tai jopa kolmannen vaihtoehdon toiminnan onnistumiseksi. (Karvinen ym. 1991, 132–134; Jaakkola 2009; 334 Autio & Kaski 2005, 5.)

3.3 Lapsen yksilöllinen kohtaaminen ja myönteinen oppimisympäristö

Jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö, joka liikkuu omalla persoonallisella tavallaan. Oppiminen on aina henkilökohtainen tapahtuma, jossa kukaan ei voi oppia kenenkään toisen puolesta mitään. Lasten liikunnassa jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet tulee ottaa huomioon ja eriyttää ohjausta lasten tarpeiden mukaan niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus mukavaan oppimistapahtumaan. Toisin sanoen eriyttämisellä tarkoitetaan ohjaamisen toteuttamista sen mukaan, miten lapsi oppii. (Klemi ym. 2010, 13–14; Karvinen ym. 1991, 129.) Hellström (2008, 63) määrittelee eriyttämisen ratkaisuna, jolla pyritään tukemaan jokaisen ryhmässä olevan lapsen persoonallista kehitystä. Hän toteaa, että eriyttämisen toteuttamisen opetuksellisia ja pedagogisia keinoja ovat esimerkiksi toiminnan yksilöllistäminen, korjaavan ohjauksen/opetuksen eli tuki- ja erityisopetuksen järjestäminen, lisätehtävät, ryhmän sisäiset erilaiset ryhmät sekä erilaiset tavoiteoppimisstrategiat. Ohjaustilanteen aikana ohjaaja saa tietoa ryhmästä ja jokaisesta ryhmän jäsenestä havainnoimalla, analysoimalla ja keskustelemalla lasten kanssa toiminnan aikana. Tämän tiedon pohjalta ohjaaja osaa suunnitella toiminnan jokaiselle sopivaksi ja mielekkääksi. (Klemi ym. 2010, 13–14; Autio & Kaski 2005, 9.)

Vaikka ohjattavana olisi ryhmä samanikäisiä lapsia, on joukko useimmiten liikunnallisesti hyvinkin eritasoinen, sillä jokaisen lapsen liikunnallinen kehitys etenee omassa tahdissa. Lapset ovat usein myös hyvin erilaisista kasvuympäristöistä. Osa on tutustunut vanhempiensa kannustamana monenlaisiin lajeihin ja liikuntapaikkoihin, kun toiset eivät ole päässeet kotipihaansa kauemmaksi. Lisäksi kehitysvammaisuus tai kulttuuritaustaerot vaikuttavat lapsen kykyyn ja taitoihin liikkua. Olivatpa erot millaiset tahansa, tulee liikuntatoiminnan olla sellaista, että se tarjoaa haasteita, tehtäviä ja harjoitusta jokaiselle. Juuri eriyttämällä jokainen saa tehtäviä joissa voi onnistua. Tämä puolestaan antaa hyvän mielen ja kannustaa uusiin kokeiluihin. (Karvinen ym. 1991, 136; Hakkarainen 2009, 110.)

Hyvä ja helppo tapa saada lapset liikkumaan on tarjota heille virikkeellinen, lapsi-myönteinen ympäristö, joka houkuttelee lapset leikkimään ja kokeilemaan omia taitojaan. Usein liikkumiseen houkutteleva ympäristö, sopivat välineet ja aktivoiva suorituspaiikka opettavat jotain jo itsestään lapsen oman kiinnostuksen ansiosta. (Karvinen ym. 1991, 168–169.) Karvinen (1991, 168) ja Hakkarainen (2009, 111) toteavat, että nykyajan lapset eivät leiki ja touhua oma-aloitteisesti ja omaehtoisesti läheskään yhtä paljon kuin lapset ennen leikkivät. Siksi olisikin tärkeää, että lapsille järjestettäisiin ja rakennettaisiin mahdollisimman paljon toimintaan ja kokeiluun innostavia toimintaympäristöjä.

Myös haasteellisuus ja uutuus houkuttelevat lapsia kokeilemaan ja tutustumaan ympäristöön. Lapsille tulisikin luoda ympäristöjä, jotka lapset kokisivat haasteellisena ja joiden ”valloittamiseen” lapsi joutuisi käyttämään omaa rohkeuttaan, harkintakykyään sekä innostustaan. Näin lapsi saa uusia kokemuksia liikunnasta ja oppii lisäksi luottamaan itseensä ja omiin taitoihinsa, sekä huomaa, että selviää uudentlaisista ympäristöistä. Suomalaista luontoa ja sen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia tulisi myös hyödyntää enemmän. Luonto liikuntapaikkana tarjoaa uudentlaisen ja haasteellisen liikuntaympäristön lisäksi monelle lapselle uusia elämyksiä ja tärkeitä luontokokemuksia. (Numminen 2005, 187; Karvinen ym. 1991, 168–169.)

Vaikka lapset ansaitsevat itselleen suunnitellut liikuntavälineet ja -paikat, on tämänkaltaisen myönteisten oppimisympäristöjen ja -välineiden tarjonta Suomessa vielä ”lähtökuopissa” ja lapset joutuvat urheilemaan useimmiten virallisilla aikuisilta kopioituilla liikuntavälineillä ja -paikoilla, jotka eivät palvele parhaalla mahdollisella tavalla lasten tarpeita. Usein myös urheiluseurojen välinevarastot keskittyvät seuran omiin tarpeisiin ja harjoitettavan lajin välineistöön. Myös seurojen tulisikin miettiä vaihtoehtoisia tapoja opettaa niin, että lapsille tulisi enemmän virikkeitä tarjoavia liikuntavaihtoehtoja. (Numminen 2005, 187; Karvinen ym. 1991, 168–169.) Eri urheiluseurojen ja urheilulajien välistä yhteistyötä monipuolisuuden turvaamiseksi voisikin tulevaisuuden liikunnassa kehittää. Tätä liikuntavälineiden puutetta voisi korjata käyttämällä uusia ideoita enemmän hyödyksi. Läheskään aina liikkumiseen ei tarvita virallisia/varsinaisia liikuntavälineitä, jotka ovat kalliita. Hyvin yksinkertaisistakin materiaaleista saa kekseliäisyydellä paljon aikaiseksi. Erikoiset ja yhdessä keksityt ratkaisut

voivat jopa innostaa lapsia liikkumaan ja leikkimään. (Hakkarainen 2009, 110; Karvonen 2002, 74.)

3.4 Lapsen mielipiteen kuuntelu

Liikkuessa lapsen tulee kokea itsensä keskeiseksi toimijaksi. Tätä edistää se, että lasten mielipiteet huomioidaan ja lapsi pääsee vaikuttamaan siihen mitä tehdään. Lapsen mielipiteiden kuuntelu ja selvittäminen ovat tärkeitä lapsilähtöisessä liikunnassa. On muistettava, että ainoastaan lapsi voi kertoa omista kokemuksistaan sekä omasta todellisuudestaan sellaisena kuin se hänestä tuntuu ja hänelle näyttäytyy. Vaikka lapsen kielelliset ja kognitiiviset taidot ovat vielä kehittymässä, pystyy lapsi kertomaan omista kokemuksistaan ja olemaan osana toimintaa suunniteltaessa. (Klemi ym. 2010, 12; Karvinen ym. 1991, 11.)

Lapsi ei aina anna helposti tietoa itsestään ja omista kokemuksistaan. Tästä johtuen tiedon tuottaminen ja lapsen mielipiteen selvittäminen voi olla monimutkainen prosessi. Kun aikuinen selvittää lapsen mielipidettä, voi vastaukset lapselta olla arvoituksellisia tai monimerkityksellisiä, tai sitten lapsi voi olla hyvinkin innostunut kertomaan tuntemuksistaan. Vastaukset voivat olla myös hyvin suppeita, jos lasta ei osata kohdata oikein. Tästä johtuen aikuisen tulisi tietää, millä tavoin lasta kannattaa lähestyä ja millä keinoilla lapsi saadaan parhaiten tietoa tuottamaan. Kun lapsi osataan kohdata ja häneltä saadaan tarvittavaa tietoa, pystytään paremmin tukemaan lasta, lapsi pääsee enemmän mukaan toimintaan ja vaikuttamaan omaan ohjaukseensa. Myös lajivalinnassa lapsen mielipidettä tulisi kuunnella ja ohjata lapsi harrastuksen pariin lapsen oman mielenkiinnon pohjalta. Kun lapsi valitsee itse lajin, jonka pariin lähtee, säilyy mielenkiinto usein harrastusta kohtaan pidempään kuin silloin, kun laji on vanhempien valitsema. (Helavirta 2006, 195–196; Numminen 2005, 187.)

3.5 Voittoon tähtäämättömyyden vaikutukset lapseen

Auvinen (2004, 23) toteaa, että 5-9 -vuotiaita ei ole tarvetta kilpailuttaa millään tapaa, sillä vain harvat voivat voittaa. Häviäminen puolestaan heikentää lapsen itsetuntoa, sekä arvostusta omia liikuntataitojaan kohtaan. Häviämisen tunne tulee helposti jo lapsena, sillä jo lapsille suunnatuissa urheilumuodoissa parhaat nousevat esille; on mestaruussarjoja, pudotuspelejä sekä erilaisia parhaan pelaajan palkintoja. Kilpailu

toimintana ei ole väärin. Kilpailutilanteet tulisi toteuttaa kuitenkin niin, ettei häviämisen vaikuttaisi negatiivisesti lapseen, eikä hänen suorituksiaan arvosteltaisi häviämisen vuoksi. Tämä olisi mahdollista, jos voittaminen ja maalit eivät olisi esimerkiksi liikuntatunneilla ja urheilukouluissa pelien pääasia, vaan lapset saataisiin motivoitua esimerkiksi syöttelyn tärkeyteen tai johonkin muuhun ominaisuuteen kuin maaleihin. Tällöin voittaminen ja pisteiden laskeminen unohtuisivat ja lapset keskittyisivät enemmän muihin seikkoihin, kuten lajitaitojen oppimiseen. (Puhakainen 2001, 20, 50.)

Karvinen (1991, 130) toteaa, että lapset keräävät erilaisista elämäntilanteista kokemuksia, joiden vaikutuksesta heidän itsetuntonsa muotoutuu. Onnistumiset ja epäonnistumiset sekä ympäristön suhtautuminen lapseen vaikuttavat lasten itsetuntoon. Runsaat onnistumisen kokemukset ja myönteinen suhtautuminen lapseen vahvistavat itsetuntoa, kun taas epäonnistumiset heikentävät sitä. Myös Jaakkola (2009, 333) on huomannut, että erilaiset ulkoiset tekijät kuten palkinnot, vertailu toisiin ja häviämisen pelko muodostuvat usein yhdeksi tärkeimmäksi syyksi osallistua tai jättää osallistumatta liikuntatoimintaan. Moni kokee ulkoiset motiivit ja paineet liian suuriksi ja suomalaiset junioriurheilututkimukset ovatkin osoittaneet, että liika kilpailullisuus ja pakonomaisuus ovat olleet suurimpia syitä jättäytyä pois liikuntatoiminnasta.

Voimakas kilpailullisuus ilman omaan oppimiseen ja kehittymiseen liittyviä pätevyyden osoittamisen muotoja on haitallista lapsen hyvinvoinnille, taitojen oppimiselle ja motivaatiolle. Kilpailullisessa liikunnanohjauksessa tavat, joiden mukaan toiminta toteutetaan, ovat samanlaiset kaikille lapsille. Tämä johtaa usein siihen, että vain lahjakkaat huomioidaan ja heidän taitonsa nousevat näkyville korkeammalle kuin vähemmän lahjakkaiden lasten. Myös palaute kilpailutoiminnassa on usein julkista ja lopputuloksiin perustuvaa. Lastenkin on helppo vertailla, kuka on ollut paras ja kuka huonoin. Tämä johtaa usein siihen, että virheistä moititaan ja keskinäistä kilpailua arvostetaan suuresti. Usein myös suoritus aika on rajattua kilpailullisessa liikuntamuodossa ja ohjaajan auktoriteetti kontrolloiva. (Jaakkola 2009, 335–336.)

Ei-kilpailullisessa voittoon tähtäämättömässä liikunnassa tavat, joiden mukaan toiminnan tehtävät toteutetaan, ovat eriytyneitä lasten edellytysten mukaisesti ja jokainen lapsi on tärkeässä roolissa ryhmässään. Ei-kilpailullinen liikuntatoiminta on valinnan mahdollisuutta korostavaa ja suoritus aika toiminnassa on joustava. Palaute ei-

kilpailullisesta toiminnasta on yksityistä ja perustuu yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen. Lapsia kehutaan toiminnan aikana ja sen jälkeen, eikä virheisiin tai vääränlaiseen suoritustapaan kiinnitetä kaikkea huomiota, vaan jokaisen toiminnasta löydetään positiivisia asioita. Toiminta on sekä yksilöllistä että yhteistoiminnallista. Pääpaino on mukavan ilmapiirin saavuttamisessa ja leikillisessä yhdessä olossa. Jokaista lasta tuetaan ja osaamista arvostetaan samalla tavalla. Lapselle on tärkeää saada kokea, ettei arvostus riipu hänen suorituksistaan tai pärjäämisestään, vaan osallistumisesta liikuntatoimintaan. Ei-kilpailullinen toiminta mahdollistaa sen, että jokainen lapsi kokee onnistuvansa ja saavansa osallistua toimintaan omien taitojensa mukaisesti, ilman kilpailullisia paineita. (Jaakkola 2009, 336; nuorisuomi 2011)

4 MONIPUOLISEN LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

Karvonen ym. (2003, 52–53) toteavat, että jos lapsi liikkuu yksipuolisesti eikä saa monipuolisia liikuntakokemuksia, ei hänellä ole edellytyksiä oppia eriytyneempiä, esimerkiksi tietyn lajin vaatimia taitoja. Lapsen kehitykselle ja myöhemmän iän liikuntataitojen oppimiselle on tärkeää, että lapsi liikkuu monipuolisesti. Lapsen tullessa esikouluikänsä ovat liikunnan toteuttamisen mahdollisuudet todella monipuoliset, sillä tässä iässä saavutetaan edellytykset lajinomaiseen harjoitteluun ja myös haastavat liikunnalliset harjoitteet alkavat onnistua. Eri liikuntalajien perustaitojen harjoittelu onkin eräs tärkeimmistä liikunnallisista tavoitteista tämän ikäisenä. Eri liikuntamuotojen harjoittelu on tärkeää esikouluikäisenä ja alaluokilla myös siksi, että tässä iässä tulisi herätellä lapsen kiinnostusta liikuntaharrastuksiin ja tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia niin, että mielenkiinto liikuntaan säilyisi. Jatkuva yhden lajin harjoittelu voi syödä lapsen intoa liikuntaa kohtaan, sekä tuoda lapselle paineita liikkua. Monipuolisuudella ja sillä, että lapsi löytäisi itse itselleen sopivan liikuntamuodon, lapsen mielenkiinto urheilutoimintaa kohtaan voidaan säilyttää. (Kansanterveysinfo 2010; Karvonen & Pirttimaa 1986, 35; Miettinen 1999, 14.)

Lasten hyvinvoinnin ja terveen kasvun, sekä liikunnallisten perustaitojen oppimisen kannalta lasten tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä ja liikunnan tulisi olla monipuolista. Suurimman osan tästä liikunnasta tulisi olla omaehtoista liikuntaa, kuten pihaleikkejä, mutta myös suunniteltua liikuntaa tulisi järjestää päivittäin. Tärkeää lapsen kannalta kaikessa liikkumisessa on, että ympäristö on turvallinen, innostava ja vaihteleva. Nuori Suomi on suunnitellut yhteistyössä Opetusministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön kanssa oppaan lasten liikuntasuosituksista. Tämän oppaan voidaan ajatella ohjaavan kaikkea lasten kanssa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Suosituksissa esitellään yleisiä ohjeita siitä, kuinka liikunnan ja leikin avulla tulisi tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä, hyvinvointia, kasvua ja oppimista. (KUVA 1) (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7–15.)



KUVA 1 Lasten liikuntasuosituksia

4.1 Lasten (5-10 – vuotiaat) liikunnallinen kehitys ja liikunta-aktiivisuus

Lapsen liikunnallinen kehitys ei ole erotettavissa lapsen muusta kehityksestä. Lapsen kehittyminen on kokonaisvaltaista; oppiminen sekä kypsyminen ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Osa lapsen liikunnallisesta kehittämisestä, eli uusien taitojen oppimisesta ja vanhojen harjaantumisesta, tapahtuu lähes kokonaan pelkän kypsymisen seurauksesta. (Karvinen ym. 1991, 51.)

4.1.1 Liikunnallinen kehitys

5-6 -vuoden iässä, eli esikouluikänsä tultaessa lasta alkaa kiehtoa erilaiset leikit ja pelit, joissa on jo selkeät säännöt. Lapsi nauttii monipuolisista ja erilaisista liikuntaleikeistä ja pystyy keskittymään jo pitkäksi aikaa tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin, mikäli tehtävät ovat sisällöltään tarpeeksi mielenkiintoisia. Lapset osaavat tässä iässä myös eritellä, mikä on leikkiä ja mikä totta. Monet 5-vuotiaat käyvät tässä iässä läpi uuden uhmaian, mistä johtuen esimerkiksi peleissä häviäminen on vaikeaa ja useat asiat tahdotaan tehdä omatoimisesti. Tässä iässä lapsen omalle ajattelulle ja kokeiluille pitää-

kin antaa aikaa ja tilaa. 5-6 -vuotias hallitsee liikkumisen jo melko taitavasti ja liikkeet ovat sulavia. Lisäksi lapsi osaa yhdistellä eri liikkeitä ja on valmis harjoittelemaan erityistaitojakin vaativia liikkeitä, kuten luistelua ja pyöräilyä ilman apurenkaita. Myös erilaisista maastoista selviytyminen onnistuu. Lasten yksilölliset erot näkyvät tässä iässä selkeimmin. Lapset, jotka ovat liikkuneet, erottuvat liikunnan aikana. (Nikander 2009, 113–115; Karvinen ym. 1991 53–54; Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Esikouluiässä lapsi vertailee kykyjään muihin, voi kokea alemmuutta ja vaatia itseltään liikaa. Usein lapsi myös pelkää epäonnistumista ja väsyy ja kyllästyy helposti. Tästä johtuen lapsi tarvitsee runsaasti kiitosta, kannustusta ja onnistumisten huomioimista, sekä paljon erilaista aktiivista toimintaa. Liian urheilullisia ja liikunnallisia tavoitteita tai paineita ei saa lapselle tässä iässä asettaa. Myös liiallinen kilpailutoiminta voi olla haitaksi lapsen itsetunnolle ja liikuntainnoston jatkuvuudelle. (Nikander 2009, 114–115; Autio & Kaski 2005 27.)

7 – 8 -vuoden iässä ja koulun alkaessa, lapsi on innokas ja valmis kohtaamaan uusia haasteita ja oppimaan uusia asioita. Tässäkin iässä on kuitenkin muistettava, että lapset ovat yksilöllisiä ja osa lapsista on kypsiä koulutaipaleelle vasta 8-9 vuoden iässä. Tässä iässä lapsi oppii ymmärtämään sekä oikean ja väärän, että hyvän ja pahan eron. Peleissä ja leikeissä lapsi ymmärtää mikä on reilua ja oikeudenmukaista ja suuttuu, jos tuntee kokevansa epäoikeudenmukaisuutta. Lapsi tarvitsee 7–8 vuoden iässäkin kiitosta ja myönteistä kannustamista, mutta hänen on hyvä oppia myös sietämään pieniä epäonnistumisia. Koulun aloittaminen tarkoittaa lapsen kohdalla myös uusien kehitystehtävien kohtaamista. Erik Eriksonin (1982) mukaan tähän elämänvaiheeseen liittyy kaksisuuntainen ulottuvuus, jossa lapsi kokee itsensä joko ahkeraksi ja aikaansaavaksi, tai on alemmuudentuntoinen ja pitää itseään huonona. Lapsi alkaa suuntautua toiminnan sijaan tulokseen. Harrastustoiminta ja liikkuminen voivat tarjota lapselle tässä ikävaiheessa vapaampaa toimintaa ja lepoa koulun tietopainotteisesta ja suorituskeskeisestä ympäristöstä. Lapsi voi liikkeudessaan tässä ikävaiheessa siirtyä takaisin leikin maailmaan. Liikuntatoiminta tulisikin toteuttaa niin, että suorituskeskeisyys ei nousisi tärkeään osaan, vaan lapsi saisi leikkiä ja liikkua vapaasti ilman että liikkuminen toisi mukanaan minkäänlaisia paineita. (Nikander 2009, 115–116; Autio & Kaski 2005, 30; Karvinen ym. 1991 53–54.)

Monipuolinen oppiminen ja erilaisten liikuntataitojen kehittyminen luovat pohjaa tässä iässä esimerkiksi palloilu-, voimistelu-, tanssi-, ja uimataidolle. Kouluikäinen (7-8-vuotias) voi oppia vaativampiakin liikunnallisia erityistaitoja, mikäli lapsi hallitsee oman kehonsa. Tämän ikäinen lapsi voi aloittaa lajiharrastamisen, mutta niin että lapsella on mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja ja liikkua liikkumisen ilosta. Mitä monipuolisemmin lapsi tässä iässä liikkuu ja oppii käyttämään kehoaan, sitä parempi se on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Lisäksi monipuolisuus mahdollistaa lajivaihdot ja johonkin tiettyyn lajiin erikoistumisen myöhemmälläkin iällä. (Nikander 2009 115; Autio & Kaski 2005, 30.)

9 – 10 vuoden ikään saavuttaessa lapsi on usein aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Tässä iässä lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin yksilönä ja haluaa ilmaista selkeästi omat mielipiteensä ja ideansa. Lapsen onkin tässä iässä helpompaa noudattaa sääntöjä ja noudattaa ohjeita, joita hän on itse ollut laatimassa. Lapselle on tärkeää myös, että hän pääsee osaksi ryhmää ja hänet hyväksytään siellä. Erilainen ryhmätoiminta on siis tueksi lapsen liikunnalliselle kehitymiselle tässä iässä. Nuorempana lapsi on saattanut aloittaa jonkin liikuntaharrastuksen vanhempien mieliksi tai vanhempien pakottamana. Tässä iässä lapsi ymmärtää oikeutensa valita itse kiinnostuksen kohteensa ja saattaa vaihtaa vanhan liikuntaharrastuksen uuteen. Myös lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi saisi itse valita ja löytää liikuntamuodon, josta hän oikeasti pitää, ja jossa hän voi saada onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. (Nikander 2009, 116–117.)

10-vuotiaana esipuberteetti-ikää lähestyvä lapsi vertailee usein itseään ja omia suoriutuksiaan muihin. Kehossa tapahtuu muutoksia ja jo aiemmin opittuja liikkeitä joudutaan opettelemaan uudestaan kehon uudessa olomuodossa. Lapsesta kehon nopeat muutokset tuntuvat hämmäntäviltä ja ohjaajan tuki ja läsnäolo tuntuvat lapsesta tärkeiltä. Tässä iässä lapsi oppii myös ajattelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa yleisellä tasolla. Lapsi kykenee arvioimaan asioita monelta kantilta ohjaajan avustamana, mutta vain asioita jotka ovat lapsen oman käsityksen piirissä. Lapset haluavat usein 10-vuotiaana ottaa liikkumisen tosissaan, mutta liikunta ei saa muuttua liian vakavaksi. Liikunnassa keskeistä tulee olla edelleen liikkumisen ilo ja positiiviset liikuntakokemukset. (Autio & Kaski 2005, 31–32.)

4.1.2 Liikunta-aktiivisuus

Lasten liikuntamuodot sekä heidän liikuntakäyttäytyminen muuttuvat koko ajan. Arjen liikunta on vähentynyt, ja istumisen sekä muiden ei-liikunnallisten harrastusten määrä lisääntynyt. Lasten ja nuorten arkipäivään ei enää välttämättä sisälly liikuntaa luonnostaan. Suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen kunto on lisäksi heikentynyt ja lapset lihonneet. Myös urheilua harrastavien lasten liikuntamäärät ovat laskeneet, mikä näkyy erilaisten testitulosten heikkenemisenä ja lasten ominaisuuksien yksipuolistumisena. (Hakkarainen 2009, 55–57.) THL:N vuosina 2007–2009 teettämän lasten terveysseurantatutkimuksen (LATEN) mukaan vain kolmannes suomalaisista lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että lähes 20 prosenttia 5-8 vuotiaista tytöistä ja 23 prosenttia saman ikäisistä pojista on ylipainoisia. Samaa ikäryhmää tarkasteltaessa on tyttöjen ja poikien terveydentila erittäin hyvä noin 75 prosentilla lapsista. Tarkasteltaessa lasten fyysisen terveyden tilaa, on terveyden hoitajilla huoli lasten fyysisestä terveyden tilasta 5-8- vuotiaiden tyttöjen kohdalla noin 13 prosentista tytöistä ja pojista noin 9 prosentista. (THL 2009)

Ulkoleikit ovat 5–10 -vuotiaiden lasten yleisin liikuntamuoto. Liikunta lapsilla tapahtuu pääasiallisesti kouluissa ja päiväkodeissa, ja näiden ulkopuolinen (kotona) liikkuminen on vähentynyt. Liikuntamäärien erot kasvavat huomattavasti iän myötä. Kun 5 - 6-vuotiaat leikkivät/liikkuvat arkipäivisin noin kolme tuntia päivässä ja viikonloppuna noin kaksi tuntia päivässä, liikkuvat 7 – 8 -vuotiaat sekä viikonloppuisin että arkipäivisin jo noin neljä tuntia päivässä. 9-10 vuoden iässä liikunta-aktiivisuus taas hie-man vähenee. Tässä iässä lapset käyttävät aikaa liikkumiseen noin 2,5 tuntia päivässä. Suomalaisista lapsista noin puolet katsoo televisiota enemmän kuin kaksi tuntia päivässä. Lyhyitäkin matkoja liikutaan yhä useammin autolla ja sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä ja netin välityksellä sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapamaan. Vaikka liikuntamäärät ovat 5 - 10-vuotiailla lapsilla vielä melko suuria, liikkuu vain noin puolet lapsista terveytensä kannalta riittävästi. Tämä johtunee siitä, että usein myös kevyt, kehoa rasittamaton liikuntakin lasketaan liikuntamääriin. Lisäksi niiden lasten osuus, jotka liikkuvat keskiarvoa vähemmän, on lisääntynyt. (Nupponen ym. 2010, 154–155, 161; Hakkarainen 2009, 68.)

4.2 Monipuolisen liikunnan vaikutukset lapsen kehityksen eri osa-alueisiin

Liikkuminen vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Vaikka lapsen varhaisessa kehitysvaiheessa tapahtunut erikoistuminen yhteen lajiin voi johtaa hyviin tuloksiin erityisesti taitolajeissa (voimistelu, taitoluistelu jne.), liittyy siihen myös paljon riskejä. Koska varhaiseen erikoistumiseen jo lapsena ja yksipuoliseen liikkumiseen sisältyy terveysriskejä lihastasapaino-ongelmien, yksipuolisen kuormituksen, mielekkyyden loppumisen ja niin sanotun drop-out ilmiön (lajin/urheilun lopettaminen) muodossa, on monipuolinen liikunta ja harjoittelu lapsille suositeltavin vaihtoehto liikkua ja tutustua liikuntaan. Monipuolinen harjoittelu antaa tuen lapselle hyvään fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Hakkarainen & Nikander 2009, 139.)

4.2.1 Vaikutukset lasten fyysiseen kehitykseen

Usean lajin harrastaminen kehittää lapsen motorisia perustaitoja ja koordinaatiokykyä paremmin kuin vain yhteen lajiin keskittyminen. Sillä mitä enemmän korostetaan vain yhtä tiettyä liikuntamuotoa, sitä selkeämmin taidot mukautuvat vain tuon tietyn liikuntatavan mukaisiksi. Monipuolinen liikunta kehittää sekä lapsen fyysistä terveyttä että kuntoa, kehonhallintaa ja erilaisia hienomotorisia taitoja. Myös luusto ja lihaksisto kehittyvät ja vahvistuvat. Osalle lapsista hienomotoriset taidot ovat erityisen hankalia oppia. Monipuolinen liikunta ja leikkiminen helpottavat oppimista ja auttavat löytämään lapsen kehityksen kannalta sopivimmat leikki- ja liikuntamuodot. Oikein toteutettu lapsuuden monipuolinen liikunta antaa hyvän pohjan lasten terveydelle. (Nuorisuomi 2011; Nikander 2009, 113–117; Autio & Kaski 2005, 54.) Myös erilaiset kuntotekijät ovat yksi edellytys lapsen liikunnalliselle suoritukselle, sillä yksinkertaisetkin liikkeet ja leikit vaativat tietyn voiman ja notkeutta, jotta lapsi niistä suoriutuu. Liikkumiseen vaikuttavia kuntotekijöitä ovat nopeus, kestävyys, voima ja notkeus (liikkuvuus). Usein lasten luonnollinen monipuolinen leikkiminen ja liikkuminen takaavat kunto-ominaisuuksien kehittymisen ja ylläpitämisen, mistä johtuen lasta tulisi kannustaa oma-aloitteeseen leikkiin ja monipuoliseen harrastustoimintaan. Kuntotekijöiden lisäksi myös erilaiset taitotekijät, kuten tasapaino, rytmikyky, yhdistelykyky jne. tarvitsevat kehittyäkseen monipuolista liikuntaharjoittelua, sillä vain yhden lajin parissa harjoittelemisen ei kehitä kaikkia taidollisia osa-alueita ja saattaa haitata lasten fyysis-

ten toimintaedellytysten kehittymistä myöhemmällä iällä. (Nuorisuomi 2011; Hakkarainen & Nikander 2009, 139.)

4.2.2 Vaikutukset lasten psyykkiseen kehitykseen

Liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia myös lasten tunne-elämään ja persoonan muodostumiseen. Liikunnan psyykkiset vaikutukset sisältävät esimerkiksi lapsen myönteisen minäkuvan vahvistumisen ja itsetuntemuksen lisääntymisen, sillä lapsi tutustuu itseensä liikuntakokemusten kautta. Lapsi ilmaisee itseään ja omaa tahtoaan liikkumisen aikana. Liikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat myös lapsen muihin elämän osa-alueisiin, mistä johtuen olisikin tärkeää, että liikunta olisi lapselle positiivinen kokemus ja rohkaisisi lasta. Mahdollisimman monipuolinen liikunta auttaa lasta löytämään itselleen sopivan tavan liikkua ja mahdollisuuden löytää laji, jossa on hyvä ja onnistuu. Näin onnistumisen kokemukset lisääntyvät. Positiivisuutta ja arvostuksen tunnetta lisää myös mahdollisuus antaa lasten olla aktiivisia päätöksentekijöitä, eli vaikuttaa liikuntatoimintaan tai lajivalintaan. (Autio & Kaski 2005, 55–56.) Liikkueksaan lapsi oppii havaintojensa kautta myös esineiden ja asioiden ominaisuuksia, kuten mäen jyrkkyyden (Zimmer 2001, 33).

4.2.3 Vaikutukset lasten sosiaaliseen kehitykseen

Lapsen sosiaalisuuteen liikunnalla on merkitystä paljon ryhmäilmiön muodossa. Liikuntaharrastuksessa lapsi tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, mikä on usein lapselle hyvin tärkeää muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmässä lapsi saa uusia sosiaalisia kontakteja, sekä voi solmia jopa koko elämän ajan kestäviä ystävyssuhteita. Ryhmässä toimiminen on lapselle tärkeää myös sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta. Kun miettii esimerkiksi mitä tahansa peliä tai leikkiä, edellytetään siinä lapsilta toisten kanssa toimeen tulemistä, kykyä ratkaista erilaisia konfliktitilanteita ja taitoa omaksua erilaisia rooleja ryhmän sisällä, sekä taitoa sopia ja hyväksyä pelinsääntöjä. Liikkumisen ja ryhmässä toimimisen aikana lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät, lapsi oppii luomaan kontakteja ja toimimaan toisten kanssa. Ryhmässä toimiessa myös omien tunteiden ilmaisukyky kehittyy ja lapsi oppii käsittelemään turhautumista ja erilaisia epäonnistumisia. (Autio & Kaski 2005, 55–56; Zimmer 2001, 26–28.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus Finland Sport Academyn liikuntakoulutoiminnasta. Tutkimuksessani kohderyhmänä ovat toimintaan Kuopiossa keväällä 2011 osallistuneiden lasten vanhemmat. Tutkimukseni pohjautuu liikuntakerhotoimintaan, jota ohjasin kevään 2011 ja jonka pohjalta haastattelin toiminnassa mukana olleita vanhempia toukokuussa 2011.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi joulukuussa 2010, jolloin sain harjoittelupaikan Finland Sport Academysta projektivastaavana. Tammikuun 2011 aikana keskustelimme harjoitteluohjaajani kanssa opinnäytetyön tekemisestä Finland Sport Academyllä sekä mahdollisesta aiheesta. Kevään liikuntakerhoon ilmoittautuneiden lasten määrä vaikutti lopulta tutkimukseeni ja rajasi sen alkuperäisestä kyselytutkimuksesta haastatteluksi. Minua toiminnassa kiinnosti mukana olleiden lasten vanhempien näkemykset toiminnasta, jonka rajasimme opinnäytetyöni aiheeksi. Lisäksi harjoitteluni ohjaaja toivoi minun selvittävän vanhempien toiveita toiminnan kehittämiseksi, joten liitin sen osaksi opinnäytetyötäni.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen lähtökohdiana on toiminnassa mukana olleiden lasten vanhempien näkemysten ja mielipiteiden esilletuominen. Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto siihen kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Haastateltavien varmistuessa ja vanhempien määrän supistuessa ajatellusta noin sadasta vanhemmasta viiteentoista ja lopulta yhteentoista perheeseen, valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi haastattelun. Lisäksi halusin saada vanhempien mielipiteet toiminnasta esille opinnäytetyöni avulla ja uskoin haastattelun olevan tähän paras menetelmä.

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tieto kerätään mahdollisimman luonnollisista ja todellisista tilanteista. Näin pystytään tutkimaan todellista elämää. Laadullisella tutkimuksella ei ole tarkoituksena pyrkiä mihinkään tilastolliseen tulkintaan aiheesta, vaan tavoitteena on ymmärtää jotain toimintaa tai ilmiötä ja kuvata sitä mahdollisimman realistisesti. Tarkoituksena laadullisessa tutkimuksessa on pyrkiä ymmärtämään tutkimuskohdetta. (Hirsjärvi ym. 2009, 179-182.)

Opinnäytetyöni ensisijaisena tehtävänä on selvittää Finland Sport Academyn toimintaan osallistuneiden lasten vanhempien käsityksiä ja näkemyksiä urheiluakatemiatoiminnasta. Toisekseen tutkimuksessa pyritään saamaan ideoita toiminnan kehittämiseksi. Tarkoituksena on tuoda julki vanhempien näkökulmat toiminnasta ja tuottaa haastatteluiden pohjalta tietoa Finland Sport Academyille heidän toiminnastaan.

5.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelu on yleinen laadullisen aineiston keruumenetelmä. Arvioiden mukaan noin 80–90 prosenttia empiirisistä tutkimuksista toteutetaan haastattelu- tai kyselymenetelmin. Haastattelu voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Yleisin tapa on että haastattelija tapaa haastateltavan kasvokkain. Kasvokkain tehtävän haastattelun etuna nähdään joustavuus. Haastattelutilanteessa on mahdollista kysyä uudelleen, tarkentaa kysymyksiä, korjata väärinkäsityksiä, selkeyttää sanomaansa, sekä käydä avointa keskustelua tutkittavan kanssa. Haastattelutilanteissa haastattelija on tietämätön osapuoli ja tieto on haastateltavalla. Haastattelulle ominaista on, että sillä on tietty päämäärä, johon haastattelun kautta pyritään. Haastattelun toteuttamiseen on olemassa kolme yleisesti hyväksyttyä tapaa, joita ovat strukturoimaton, puolistrukturoitu ja strukturoitu haastattelu. (Robson 2001, 135; Hirsjärvi ym. 2009, 11–13.)

Oman opinnäytetyöni toteutin puolistrukturoituna haastatteluna ja tapasin jokaisen haastateltavan kasvokkain etukäteen sovittuna ajankohtana. Opinnäytetyöni haastatteluja ohjasi tutkimuskysymykseni, johon haastattelulla etsin vastauksia. Haastattelu menetelmänä sopi opinnäytetyöhöni hyvin ja mahdollisti kaiken oleellisen saamisen talteen.

5.2.1 Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu

Opinnäytetyöni aineiston keräsin haastattelemalla seitsemää Kuopiossa Finland Sport Academyn toiminnassa keväällä 2011 mukana olleen lapsen vanhempaa. Haastattelut toteutin toukokuussa 2011 ja ne olivat pituudeltaan 30–50 minuuttia. Mukaan haastatteluihin lähti yksi mies ja kuusi naista. Vanhemmat olivat kuudesta eri perheestä. Haastattelu tuntui itselleni luontaiselta menetelmältä kerätä tietoa, vaikka aluksi kokemattomuus ja jännittyneisyys haastatteluissa näkyivät. Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, joka mielestäni sopi omiin haastattelutilanteisiini hyvin.

Teemahaastattelu on muodoltaan puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelulle ominaista on, että jokin haastattelun näkökulma on päätetty jo ennen haastattelua. Haastattelijalla on valinnut esimerkiksi etukäteen pääkohdat mitä haastattelussa käsittelee, mutta kysymyksissä käytettävät sanamuodot ja kysymysten järjestys voivat vaihdella. Myös esimerkiksi kysymysten järjestys on voitu päättää etukäteen, mutta haastattelijalla voi tarvittaessa esittää haastateltavalle joitain lisäkysymyksiä. Lisäksi haastattelijalla voi palata teemalistallaan oleviin kysymyksiin, jos haastateltava alkaa vastauksessaan käsitellä jotain uutta asiaa. Haastattelijalla siis yleensä ohjaa tai vähintään suuntaa keskustelun teemanmukaisiin puheenaiheisiin. Teemahaastattelussa haastattelijalla on valinnut etukäteen haastattelussa käsiteltävät teema-alueet, joiden avulla haastattelijalla saa vastauksia asettamiinsa tutkimuskysymyksiin. Nämä kaikki valitut teemat tulee käydä haastattelun aikana läpi. Teemahaastattelu on paljon käytetty tutkimusmuoto. Sitä käytetään paljon koska se vastaa hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtiin. (Robson 2001, 137; Ruusuvaori & Tiittula 2005, 22–23.)

Opinnäytetyössäni olin valinnut käsiteltäviksi teema-alueiksi lapsilähtöisyyden, voiton tähtäämättömyyden sekä monipuolisen liikuntatoiminnan. Nämä teemat nousivat keskeisesti esille teoreettisesta viitekehyksestäni ja valikoituivat siten haastatteluni teemoiksi. Lisäksi otin mukaan yhdeksi teema-alueeksi akatemiatoiminnan kehittämisen, sillä olin liittänyt sen yhdeksi opinnäytetyöni tutkimuskysymykseksi. Näiden jokaisen teeman alle suunnittelin ennen haastatteluja kysymyksiä. Myös kysymysten aiheet valikoituivat teoreettisesta viitekehyksestäni. Haastattelutilanteessa joidenkin kysymysten esitysjärjestys saattoi vaihdella. Lisäksi esitin useaan kysymykseen jatkokysymyksiä haastateltavien vastausten ja tarpeen mukaan.

Haastattelija: ”Oliko toiminta suunniteltu kaikille lapsille sopivaksi, eli eriytetty niin että kaikilla on mahdollisuus oppimiseen toiminnan aikana?”

Haastateltava (H4): ”Toiminta oli suunniteltu minusta tosi mukavasti ja kaikille lapsille sopivaksi. Lasten ikä ja osaaminen huomioitiin ja toimintaa oli eriytetty aina sen mukaan.”

Haastateltavan vastauksen jälkeen esitin jatkokysymyksen, jota en ollut ennestään suunnitellut.

Haastattelija: ”Oliko sillä sinun mielestä vaikutusta lapseen?”

Haastateltava (H4): ”No meillä ainakin oli innokas oppija. Autossa aina harjoituksen jälkeen kerrottiin heti mitä oli tehty ja kotona sitten vielä näytti heti. Eli kyllä se ainakin innosti lasta liikkumaan.”

Maksimoidakseen teemahaastattelun hyödyn tulee haastatteluun valmistautua huolellisesti. Valmistautumalla haastatteluun haastattelija voi hyödyntää parhaiten haastatteluun varattua mahdollisesti rajattua aikaa. Lisäksi valmistautuminen mahdollistaa parhaiten onnistumisen kerätä haastattelun kannalta olennaista tietoa. (Robson 2001, 137)

Valmistauduin itse etukäteen haastatteluun harjoittelemalla kysymyksiä sekä haastattelua tapahtumana muutaman kerran. Kävin mielessäni läpi kysymyksiä ja tein harjoitushaastatteluja ystävilleni. Toki kokemattomuus haastattelijana näkyi varsinkin ensimmäisissä haastatteluissa. Lisäksi oikeassa haastattelutilanteessa alkujännitystä lisäsi se, että haastateltava oli vieraampi kuin ihmiset, joiden kanssa olin haastattelua tilanteena harjoitellut. En voinut enakkoon tietää, kuinka haastateltavat suhtautuvat haastatteluun tilanteena ja minuun haastattelijana. Haastatteluiden edetessä jännitykseni kuitenkin väheni, mikä vaikutti haastattelun sujuvuuteen. Myös se, että vanhemmat olivat akatemiatoiminnasta minulle hieman tuttuja, helpotti haastattelutilannetta ja edisti vanhempien mukaan saamista haastatteluun.

Luonnollinen ja usein tutkimushaastatteluissa käytetty tapa on nauhoittaa haastattelut. Nauhoittaminen toimii sekä muistiapuna, että tulkintojen tarkastamisen välineenä.

Lisäksi se antaa mahdollisuuden keskittyä täysin haastattelutilanteeseen kun muistiinpanoja ei tarvitse tehdä. Nauhoittaminen mahdollistaa myös kaiken saamisen muistiin, mikä usein kirjoittamalla on mahdotonta. Nauhoittamisen ansiosta haastattelu voidaan siis raportoida paljon tarkemmin ja luotettavammin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 14–15.)

Opinnäytetyöhöni nauhoitin kaikki haastattelut. Se helpotti aineiston analysointia ja mahdollisti täydellisen keskittymisen haastattelutilanteeseen, kun muistiinpanojen tekemisestä ei tarvinnut huolehtia. Haastateltavista kolme mietti nauhurin tarkoitusta ja tarvetta. Huomasin myös, että se toi muutamalle (noin kahdelle) vanhemmalle jopa hieman lisäjännitystä tilanteeseen, kun kerroin nauhoittavani haastattelun. Kerroin kuitenkin tarkkaan, miksi nauhoitan ja mihin nauhoitusta käytän, sekä sen, että vain minä kuuntelen nauhoja. Uskon, että jokainen haastateltava ymmärsi nauhoituksen tarkoituksen, eikä kiinnittänyt siihen enempää huomiotaan enää haastattelun aikana. Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut eli kirjoitin auki, mitä haastateltavat olivat sanoneet. Litterointi toimii muistiapuna ja helpottaa yksityiskohtien havaitsemisessa aineistosta. Tutkittavan aiheen mukaan litteroinnin tarkkuus vaihtelee. Mikäli tutkittavana kohteena ovat esimerkiksi emootiot, on litteroinnissa hyödyllistä merkitä sanojen lisäksi äänenvoimakkuutta, taukoja ja painotuksia. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 16) Litteroitua materiaalia minulle tuli kaikkien haastattelujen jälkeen yhteensä 56 sivua. Keskityin litteroinnissa puheeseen ja siihen, mitä haastateltavat sanoivat. Mielestäni opinnäytetyöni tulokselle äänenvoimakkuudella ja erilaisilla painotuksilla ei ollut suurempaa merkitystä, joten jätin ne huomioimatta tarkemmin. Litteroidusta aineistosta lähdin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini ja analysoimaan aineistoa teema-analyysin avulla.

5.2.2 Aineiston analysointi

Teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on yleensä runsas. Teemahaastattelun elämläheisyys tekee analyysivaiheesta mielenkiintoisen, mutta samalla myös haastavan. Analyysivaihe on yleensä aikaa vievä prosessi. Sen aikana tutkija pyrkii luomaan järjestystä ilmiöihin ja tulkitsemaan oikein tutkittavaa kokonaisuutta. Teema-analyysissä haastattelusta saatuja vastauksia jaetaan teema-alueittain ja tulkitaan eri teemojen alla. Samaa teemaa koskevat vastaukset kerätään yhden teeman alle, josta niitä lähdetään tulkitsemaan. Ei siis ole tärkeää, mitä yksi haastateltava vastaa, vaan

vastauksista muodostetaan kokonaisuuksia, joiden avulla tutkittavaa aihetta tulkitaan. Teemoittelun avulla tutkimusaineistosta löydetään yhtäläisyyksiä ja eroja, joiden kautta ilmiötä tulkitaan. Tärkeintä on löytää aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisin tieto. Tutkimuksen vastauksia peilataan teoreettiseen viitekehykseen, josta etsitään vastauksia tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 113–115.) Saatuani haastattelumateriaalin litteroitua, lähdin etsimään saamastani aineistosta vastauksia teoriataustasta nousseisiin teemoihin.

Teema-analyysi etenee kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa saatu aineisto kirjoitetaan kokonaisuudessaan auki. Toisessa vaiheessa saadusta aineistosta etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä valittujen teemojen alle. Viimeiseksi teemat esitellään, eli kirjoitetaan puhtaaksi tutkimuskysymyksiin saatuja tuloksia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 117.) Myös oma opinnäytetyöni eteni tämän kaavan mukaisesti. Aluksi kirjoitin auki kaikki haastattelut sana sanalta ja tutustuin saamani aineistoon huolellisesti. Luin saamani aineiston läpi ja kirjasin sieltä ylös ensimmäiseksi mieleeni nousseita ajatuksia. Samalla numeroin aineiston haastattelujärjestyksessä luokkiin H1 – H7. Aineistoon tutustumisen ja puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen lähdin etsimään valitsemieni teemojen alle yhtäläisyyksiä ja eroja, joita haastatteluista oli noussut ilmi. Tarkastelin siis vastauksia valitsemieni teemojen avulla. Saatuani vastauksia teemojen alle, tarkastelin aineistoani tutkimuskysymyksiini verraten. Poimin oleellisen tiedon tuloksiksi, jolloin aineistosta jäi pois kaikki opinnäytetyön kannalta turha tieto. Tässä vaiheessa katsoin alustavasti myös sopivat lainaukset tekstiini. Lopuksi yhdistin tulokset teoriaan ja tein johtopäätökset erilliseen pohdintakappaleeseen.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kappaleessa tutkimustulokset olen eritellyt tutkimustulokset haastatteluteemoittain. Teemoja ovat vanhempien kokemukset akatemiatoiminnasta, sen monipuolisesta liikuntatoiminnasta, lapsilähtöisyydestä ja voittoon tähtäämättömyydestä, kokemukset toiminnasta liikunta-aktiivisuuden lisääjänä sekä vanhempien kehitysideat urheiluakatemiatoimintaan.

6.1 Vanhempien kokemuksia monipuolisesta liikuntatoiminnasta

Akatemiatoiminnan lähtökohtana on useaan eri lajiin tutustuttava monipuolinen liikunta. Jokainen haastateltavista (n=7) uskoi tämän kaltaisella monipuolisella liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen ja liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Monipuolisuudella uskottiin olevan paremmat vaikutukset niin lapsen fyysiseen, psyykkiseen, kuin sosiaaliseenkin kehitykseen, verrattaessa vain yhden lajin harrastamiseen. Vanhempien mielipide tukee muun muassa Karvisen (2003, 12) ajatusta monipuolisen liikunnan merkityksestä.

”On hyvä, että lapsi saa ihan itse kokeilla kaikkea uutta, turvallisessa porukassa ja osaavassa ohjauksessa. Positiivinen ensikosketus liikutaan vaikuttaa varmasti liikkumiseen myös vanhempana, sekä liikuntakerhon jälkeen.” H3

Useissa haastatteluissa (n=5) nousi esille monipuolisen liikunnan positiiviset vaikutukset lasten fyysiseen kehitykseen. Haastateltavat uskoivat monipuolisen liikunnan kehittävän lapsen oman kehon hahmottamista ja kehon hallintaa. Eri lajien uskottiin vahvistavan ja kehittävän eritavoin myös lapsen hermostoa ja koordinaatio kykyä. Yksi haastateltavista ei uskonut monipuolisuudella olevan erilaista vaikutusta lasten fyysiseen kehitykseen, verrattaessa yhden lajin harrastamiseen. Verrattaessa haastateltavien mielipidettä teoriataustaan, tukee Aution ja Kaskin (2005, 14) ajatukset vanhempien kokemuksia. Autio ja Kaski (2005, 14) ovat todenneet, että monipuolinen liikunta ja leikkiminen oikein toteutettuna antavat hyvän pohjan lasten terveydelle. Lisäksi monipuolinen urheilu kehittää sekä lapsen fyysistä terveyttä, kuntoa että motorisia valmiuksia.

”Monipuolinen liikunta innostaa lasta liikkumaan myöhemminkin. Se kehittää oman kehon hahmottamista ja kehon hallintaa.” H4

”Kyllä on paljon paremmat. Minun mielestä eri lajit kehittää ja vahvistaa eri tavoin lapsen hermostoa ja koordinaatiokykyä. Lisäksi joukkuelajit kehittää yhteistyökykyä ja sosiaalisuutta, yksilölajeja enemmän.” H1

”En usko, että on paremmat, ei välttämättä.” H7

Keskusteltaessa monipuolisen liikunnan vaikutuksista lasten psyykkiseen kehitykseen haastatteluissa mainittiin positiivisena tekijänä muun muassa monen lajin tuomat kokemukset ja niiden myötä tulevat onnistumisen kokemukset, joita haastateltavat uskoivat syntyvän joistain tietyistä lajeista enemmän kuin toisista. Valtaosa haastateltavista (n=5) vanhemmista uskoi itselleen sopivan lajin löytymisen ja sitä kautta tulevien onnistumisen kokemusten olevan yksi monipuolisen liikunnan positiivisista tekijöistä lapsuudessa. Itselleen sopivan lajin harrastamisen uskottiin voivan säilyä aikuisuuteen saakka. Yksi haastateltavista mainitsi myös positiivisena sen, ettei lapsi jää tyhjänpäälle, jos harrastusmahdollisuus yhdessä lajissa loppuisi esimerkiksi innostuksen puutteen tai loukkaantumisen vuoksi. Tällöin lapsella olisi kokemusta myös muista lajeista ja mahdollisuus siirtyä jonkin toisen lajin pariin. Näitä vanhempien ajatuksia tukee Aution ja Kaskin (2005, 56) mielipide. Heidän mukaan mahdollisimman monipuolinen liikunta auttaa lasta löytämään itselleen sopivan tavan liikkua ja mahdollisuuden löytää laji, jossa on hyvä ja onnistuu. Näin onnistumisen kokemukset lapsuudessa lisääntyvät.

”Sillon lapsi ei jää tyhjän päälle, jos homma loppuu yhdessä lajissa esimerkiksi innostuksen puutteen tai loukkaantumisen vuoksi. Saa kokemusta monenlaisesta toiminnasta, sekä varmasti enemmän onnistumisen kokemuksia jostain lajista, kuin toisesta. Myös omanlainen porukka voi löytyä jonkun lajin parista, mikä vaikuttaa taas sosiaalisuuteen.” H 5

Osa haastateltavista (n=3) uskoi, että lasten sosiaalisuuteen akatemiatoiminnan monipuolisuus vaikutti ainakin joukkuelajien kokeiluissa. Joukkuelajien uskottiin kehittävä yhteistyökykyä ja sosiaalisuutta yksilölajeja enemmän. Kaksi haastateltavista mainitsi erilaisten ihmisten harrastavan eri lajeja. Kun lapsi kokeilee monipuolisesti

eri lajeja, voi omanlainen porukka löytyä jonkin tietyn lajin parista, mikä vaikuttaa lapsen sosiaalisuuteen ja ryhmään kuulumiseen (n=2). Myös Zimmer (2001, 27) uskoo, että lapsen sosiaalisuuteen liikunnalla on merkitystä paljon ryhmäilmiön muodossa. Hänen mukaansa liikunta harrastuksessa lapsi tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, mikä on usein lapselle hyvin tärkeää, muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

”... Lisäksi joukkuelajit kehittää yhteistyökykyä ja sosiaalisuutta yksilölajeja enemmän.” H1

Akatemiatoinnin monipuolisuudessa useimmat vanhimista (n=5) kehuivat myös toiminnan mukana tuomaa mahdollisuutta tutustua uusiin ja erilaisiin urheiluseuroihin. Vanhemmat mainitsivat, että toiminnan kautta lapsi pääsee tutustumaan eri seuroihin ja lajeihin ja voi akatemian jälkeen liittyä jonkun seuran toimintaan, jos toiminta on mielekästä. Useassa haastattelussa (n=5) esille nousi myös helppous mennä mukaan jo ennestään tutun urheiluseuran toimintaan akatemian jälkeen. Neljässä haastattelussa esille nostettiin myös se, että vanhemmat tulevat toiminnan kautta tietoisiksi urheiluseurojen toiminnasta.

”Varmaankin on. Näin lapsi saa kokeilla seuran toimintaa ja eri lajeja ilman jatko paineita. On helpompi tulla mukaan tällaiseen toimintaan, kuin lähteä kokeilemaan lajeja seuroihin ja etsimään sitä kautta itselleen sopivaa harrastusta.” H2

”...Hyvä tapa tuoda seurojen toimintaa tutuksi niin lapsille kuin aikuisillekin.” H1

6.2 Kokemuksia lapsilähtöisestä liikunnasta ja ohjauksesta

Yksi haastattelun teemoista oli vanhempien kokemukset akatemian lapsilähtöisestä toiminnasta ja ohjauksesta. Haastateltavista kuusi mainitsi lapsilähtöisen ohjauksen olevan positiivinen asia lasten liikuntatoiminnassa. Haastateltavat uskoivat lapsilähtöisyyden vaikuttavan positiivisesti myös lasten liikunta-aktiivisuuteen. Se, että ohjaaja otti huomioon jokaisen lapsen ja kohteli lapsia samanarvoisesti koettiin lasta motivoivaksi asiaksi. Useimmat haastateltavista (n=5) kokivat tärkeäksi myös sen, että oh-

jaajaan pystyy luottamaan. Useimmat haastateltavista (n=4) mainitsivat myös ohjaajan innokkuuden siirtyvän toiminnan aikana lapsiin ja motivoivan lapsia toimimaan. Nämä haastateltavat pitivät tärkeänä ohjaajan oikeanlaista asennetta lapsiryhmään. Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että ohjaaja oli innokas ja osasi heittäytyä mukaan leikkiin, mutta piti samalla koko ajan kontrollin yllä. Jokainen haastateltavista koki positiiviseksi asiaksi myös sen, että ohjaaja osasi opettaa lapsia ikään kuin leikin varjolla. Jokainen haastateltavista oli sitä mieltä, että leikki on hyvä ja mielekäs tapa opettaa lapselle lajitaitoja. Haastateltavien enemmistö (n=6) uskoi leikin edistävän myös lasten oppimista. Haastateltavista kolme painotti leikin innostavan lasta liikkumaan enemmän kuin tavallinen lajitaitojen opetteleminen. Useat haastateltavista (n=4) näkivät lajioppimisen tapahtuvan leikinvarjolla ikään kuin sivutuotteena. Tätä vanhempien mielipidettä tukee Jaakkolan (2009, 334) ajatus siitä, että ohjaajan tulisi aktivoida lapsille ominaista mielikuvaprosessia ja lähteä opettamaan uusia taitoja sitä kautta. Jaakkola uskoo, että tämän kaltaisella lapsen- ja leikinomaisella toiminnalla, esimerkiksi sääntöjen oppiminen tai kokonaan uusi taito on vain sivutuote, joka syntyy mielihyvän sävyttämästä älyllisestä askartelusta

”Mielestäni kyllä. Kiitos sinulle innostuneesta ja innostavasta ohjauksesta. Sitä oli kiva katsoa ja se motivoi myös lasta. Loppurata jonne sai ottaa myös sisarukset ja vanhemmat mukaan oli hyvä ja koko perhettä huomioiva.” H2

”... Uskon että, lapsi saadaan leikin avulla huijattua oppimaan lajitaitoja. Leikki on lapselle tärkeä osa elämää ja arkea ja se on mielekäästä tekemistä, joten leikin kautta opitut taidot on lapselle hyvä ja mielekäs tapa oppia uutta.” H4

Keskusteltaessa vanhempien kokemuksista akatemian toimintaympäristöistä ja toimintavälineistä, kokivat kaikki haastateltavista akatemiatoiminnan toimintaympäristöt ja välineet riittäviksi. Ympäristön ja välineiden vaikutusta lapsen oppimiseen haastateltavien oli vaikea arvioida useassa tapauksessa, sillä useimmat vanhemmista eivät seuranneet harjoitusten kulkua. Useimmat haastateltavista (n=5) mainitsivat kuitenkin oppimista syntyneen ja sen, etteivät lapset olleet kaivanneet lisää välineitä, joten uskoivat välineiden olleen hyvät ja edistävän lasten oppimista tilanteissa, joissa välineillä on merkitystä. Myös muun muassa isojen salitilojen mainittiin olevan hyvät ja lap-

sille riittävät liikkumiseen, sekä edistävän oppimista. Verratessa vanhempien näkemyksiä Karvisen (1991, 168–169) esille nostamiin ajatuksiin, voidaan todeta että hyvä ja helppo tapa saada lapset liikkumaan on tarjota heille virikkeellinen, lapsimyönteinen ympäristö, joka houkuttelee lapset leikkimään ja kokeilemaan omia taitojaan. Karvinen uskoo, että liikkumiseen houkutteleva ympäristö, sopivat välineet ja aktiivoiva suorituspaiikka opettavat jotain jo itsestään lapsen oman kiinnostuksen ansiosta.

”Toimintapaikat ja välineet oli hyviä. Lapset ei kaivanneet lisää välineitä eivätkä enempää eri ympäristöä.” H7

”...Tietysti hyvät välineet edistävät myös oppimista joissain tilanteissa.” H3

Akatemian tarkoituksena on huomioida lasten mielipiteet lajivalinnoissa ja harjoituksissa. Haastateltavat (n=7) kokivat tämän hyväksi tavaksi toimia. Jokainen haastateltavista (n=7) oli sitä mieltä, että lasten toiveiden ja ideoiden huomioiminen liikunta-toiminnassa motivoi ja innostaa lasta liikkumaan. Tätä vanhempien ajatusta tukee sekä Klemin ym. (2010, 12) että Karvisen ym. (1991, 11) ajatus siitä, että liikkuessaan lapsen tulee kokea itsensä keskeiseksi toimijaksi. Heidän mielestään tätä edistää juuri se, että lasten mielipiteet huomioidaan ja lapsi pääsee vaikuttamaan siihen, mitä tehdään. Lapsen mielipiteiden kuuntelu ja selvittäminen ovatkin heidän mielestään tärkeitä lähtökohtia lapsilähtöisessä liikunnassa.

”Mielestäni lasta osallistava ja kaikkien näkemykset huomioiva tapa ohjata ja suunnitella toimintaa motivoi lasta ja toiminta on mielekkäämpää.” H2

Jokaisen haastateltavan mielestä olisi myös tärkeää, että lapsi löytäisi itse itselleen sopivan liikuntamuodon. Halun harrastaa pitää vanhempien mielestä lähteä lapsesta itsestään, ilman vanhempien painostusta. Haastateltavista neljä mainitsivat uskovansa lapsen viihtyvän lajin parissa pidempään, kun laji on lapsen itsensä valitsema. Itsensä valitseman lajin uskottiin myös motivoivan ja innostavan lasta liikuntaan enemmän kuin lajin johon lapsi on painostettu menemään. Myös Nummisen (2005, 187) mukaan lapsen mielipidettä lajivalinnassa tulisi kuunnella ja ohjata lapsi harrastuksen pariin lapsen oman mielenkiinnon pohjalta.

”Kyllä se on tärkeää. Halu harrastaa pitää lähteä lapsesta itsestä. Reeneihin menon pitää olla mukavaa ja tapahtua ilman painostusta. Uskon, että harjoittelusta saa paljon enemmän irti, kun menee vapaaehtoisesti harrastamaan ja varmasti jaksaa myös harrastaa sellasta lajia pidempään minkä on itse valinnu, kun taas sellasta mihin on pakotettu.”H5

”Liikunta tekee hyvää lapsen elämään. Lapsen oma motivaatio on mielestäni se paras motivaattori johonkin toimintaan, se motivoi parhaiten harrastamaan. Mulla tulee mieleen idea ”ei kannettu vesi kaivossa pysy”. Se vaikuttaa varmasti myös tähän harrastus ideaan, jos lapsen harrastus olisi vanhempien päättämä.”H2

Toiminnan eriyttäminen jokaisen oppimistason mukaiseksi koettiin kaikkien vanhempien näkökulmasta positiivisena tekijänä (n=7). Kaikki haastateltavista mainitsivat eriyttämisen mahdollistavan lapsille oppimisen ja onnistumisen kokemuksia, vaikka lapset olisivat liikunnallisesti eritasoisia. Haastateltavista usea (n=4) mainitsi eriyttämisen myös innostavan lasta liikkumaan ja haastateltavista kolme uskoi sen myös kannustavan lasta jatkamaan liikuntaa. Kuten aikaisemmin todettiin, (Klemi ym. 2010, 13–14; Karvinen ym. 1991, 129) lapsia ohjatessa tulee ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja eriyttää ohjausta lasten tarpeiden mukaan niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus mukavaan oppimistapahtumaan.

”Toiminta oli suunniteltu mukavasti ja kaikille lapsille sopivaksi. Lasten ikä ja osaaminen huomioitiin ja toimintaa oli eriytetty sitten sen mukaan. Yksilöllinen ohjaaminen ja sopivan haastavat harjoitteet innostivat jatkamaan.” H4

Kaikki haastateltavat uskoivat myös motivoinnilla ja kannustuksella olevan tärkeä merkitys lasten liikunta toiminnassa (n=7). Haastateltavat kokivat akatemian kannustavan ilmapiirin positiivisena ja uskoivat, että kannustuksen kautta lapsi kokee, että hänet huomioidaan ja tuntee osaavansa harjoiteltavan asian. Vanhemmat (n=2) uskoivat kannustuksen vaikuttavan myös lapsen itsetuntoon ja harrastuksessa viihtymiseen. Tätä vanhempien ajatusta tukee sekä Karvisen ym. (1991, 132–134), Jaakkolan (2009,

334) että Aution & Kaskin (2005, 5) ajatukset siitä, että kannustavassa ja luottavaisessa ilmapiirissä lapsen on hyvä olla eikä hänen tarvitse pelätä.

”Sillä on suuri merkitys lapsen itsetuntoon ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseen, sekä harrastuksessa viihtymiseen. Meillä ainaki lapsi tarvitsee välillä motivointia ja kannustusta toimiakseen.” H1

6.3 Vanhempien ajatuksia voittoon tähtäämättömyydestä

Haastatteluissa yksi teemoista oli akatemiatoiminnan voittoon tähtäämättömyys, ja se kuinka vanhemmat sen kokivat lasten liikunnassa. Haastateltavista lähes jokainen (n=6) oli sitä mieltä, että ei-kilpailullinen toiminta innostaa kaikkia lapsia liikkumaan, eikä vain niitä, jotka pärjäävät toiminnassa. Myös tekemisen ilon säilyminen ei-kilpailullisuuden kautta mainittiin useassa haastattelussa (n=5). Tätä ajatusta tukee myös Auvisen (2004, 23) näkemys siitä, että 5-9vuotiasta lapsia ei ole tarvetta kilpailuttaa millään tapaa, sillä vain harvat voivat voittaa. Hänen mielestään häviäminen heikentää lapsen omatuntoa sekä kiinnostusta liikuntaa kohtaan.

”Tekemisen ilo säilyy harjoituksissa ja toiminta ei aseta lapsia eri asemaan pärjäämisen mukaan, kun kilpailua ei ole.” H2

Haastateltavista valtaosa (n=6) uskoi lapsen keskittyvän akatemia harjoituksissa enemmän lajitaitojen harjoitteluun, kun toiminnan tavoitteena ei ollut voittaminen. Haastateltavista kolme mainitsi juuri ei-kilpailullisuuden mahdollistavan lapsille paremman lajitaitojen oppimisen. Myös se, että kaikki lapset saivat onnistumisen kokemuksia, kun ei kilpailtu ja kaikki olivat tästä johtuen tasavertaisia, mainittiin useassa haastattelussa (n=5) tärkeäksi tekijäksi lasten liikuntatoiminnassa. Vanhempien mielestä toimintaa, jossa ei kilpailla ja näin ollen vain parhaat lapset eivät nouse esille ja saa onnistumisen kokemuksia, pitäisi olla lasten liikunnassa paljon enemmän. Myös Jaakkola (2009, 333) on huomannut, että erilaiset ulkoiset tekijät kuten palkinnot, vertailu toisiin ja häviämisen pelko muodostuvat usein yhdeksi tärkeimmäksi syyksi osallistua tai jättää osallistumatta liikuntatoimintaan. Nämä tekijät vaikuttavat usein myös siihen, että lapsi lopettaa liikuntaharrastuksensa.

”Nii ja mä ainaki huomasin, että mejän lapsi keskitty tämän ansiosta myös harjotteluun, ei kilpailuun. Vaikka mejän nuorella herralla taitaaki olla kilpailuviettiä olemassa.” H3

”Nähdäkseni kaikki lapset olivat iloisia ja iloitsivat onnistumisistaan harjoitteissa. Olin usein seuraamassa harjoituksia, niin näin toiminnan vaikutuksen ja lasten välisen ilon ja riemun.” H6

”Se mahdollisti lapselle paremman lajitaitojen oppimisen. Oli hyvä, että tarkoituksena ei ollut taistella aikaa vastaan, eikä kisattu kaverin kanssa. Lapsi oli onnellinen omista oppimistaan taidoista. Turhia riitojakaan ei syntynyt paremmuutta selvitellessä.” H4

Jokainen haastateltava (n=7) korosti sitä, että toiminnan voittoon tähtäämättömyydellä on positiivista vaikutusta lasten väliseen ilmapiiriin, ryhmähenkeen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Jokainen vanhemmista uskoi akatemiatoiminnan kaltaisen ei-kilpailullisen toiminnan ja sen, että jokainen lapsi on samalla viivalla, olevan hyvän ryhmähengen takana. Neljä vanhemmista uskoi ei-kilpailullisen toiminnan vähentävän lasten välisiä riitoja ja tappeluita.

”Kaikki lapsista näytti iloisilta ja innostuneilta. Kilpailu ei päässy vaikuttamaan lasten väliseen toimintaan. Kaikki oli vähän kun samalla viivalla, kun taitoja ei kilpailulla testattu.” H2

”Ei ainakaa näkyny tappeluita tai riitoja lasten välillä takahuoneessa tai pihalla, mikä on aina hyvä merkki. Uskon sillon ilmapiirin lasten välillä olleen hyvä ja toisia kannustava. Uskon myös, että tämä vaikuttaa positiivisesti lasten sosiaaliseen käyttäytymiseen.” H3

6.4 Kokemuksia toiminnan vaikutuksesta lasten liikunta-aktiivisuuteen

Jokainen haastateltavista (n=7) oli sitä mieltä, että tämänkaltaisen toiminta vaikutti positiivisesti heidän lastensa liikunta-aktiivisuuteen. Vanhemmat korostivat monipuolisuudessa lasten liikunta-aktiivisuuden lisääjänä uusien lajien kokeilemista ja niiden

innostamista liikkumaan. Haastateltavista neljä mainitsi, että heidän lasten innokkuutta liikuntaan lisäsi juuri se, että aina tiesi pääsevänsä kokeilemaan ja oppimaan jotain uutta. Kolme haastateltavista mainitsi lapsen miettineen osallistumista Finland Sport Academyn toimintaan syksylläkin uusien lajien toivossa. Joten liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt, kun toimintaan haluttiin mukaan uudestaan.

”Nimenomaan se, että oli monta lajia joita pääsi kokeilemaan, oli syy, että lapsi tuli meiltä toimintaan mukaan. Lapsi mietti, myös onko toiminnassa syksyllä uudet lajit ja pääsisikö sen kautta kokeilemaan taas uutta. Joten toiminta innosti ja lisäs aktiivisuutta, kun sai lapsen innostumaan liikkumaan.”H2

”Lapsi ei löytänyt toiminnasta itselleen sopivaa liikunta muotoa, mutta kokeiluna tällänen toiminta oli niin lapsen, kun meidän vanhempienkin mielestä kiva juttu. Innostaa kokeilemaan, myös tulevaisuudessa muita lajeja, joten ainakin innostus liikuntaan säily, eikä lamaantunut, mikä mielestäni on tärkeää. Lapsi puhui jo kotona, että lähtee kokeilemaan ainakin pesäpalloa ja judoa. Joten aktiivisuutta ja innostusta liikuntaan riittää.” H6

Osa vanhemmista (n=2) kertoi myös siitä, että lasten liikunta-aktiivisuus siirtyi myös lasten vapaa-aikaan. Liikunta-akatemiassa opittuja pelejä opetettiin ulkona ja sisällä muille kavereille ja esimerkiksi jotkin hippaleikit olivat siirtyneen yhden haastateltavan lapsen leikkeihin.

”Se näky innostuksen lisääntymisenä ja haluna tehdä muutakin, kun pelata tuttuja lajeja ja pihapelejä kotona kavereitten kanssa. Uusista leikeistä innostuttiin ja niitä sitten opetettiin kavereillekin.”H7

”Vaikutti se innostukseen ainakin. Liikkumisesta puhuttiinkin paljon enemmän nyt kotona, sillä uudet lajit ja uusien taitojen oppiminen toivat uutta innostusta lapseen”H6

Jokainen vanhemmista (n=7) uskoi myös akatemiatoiminnan ei-kilpailullisuudella ja lapsilähtöisyydellä olevan vaikutusta lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhemmat us-

koivat lapsilähtöisen ohjauksen ja ei-kilpailullisuuden vaikuttavan ainakin lasten innostukseen liikuntaa kohtaan. Kuusi haastateltavista mainitsi liikunta-aktiivisuuden näkyvän niin, ettei lasta tarvinnut painostaa lähtemään toimintaan, vaan lapset odottivat toimintaa innolla ja lähtivät aina mielellään harjoituksiin. Ei-kilpailullisella toiminnalla uskottiin olevan vaikutusta myös innon säilymiseen, kun onnistumisen kokemukset olivat mahdollistettu kaikille (n=4).

”No Matti lähti alun perin osin houkutellen mukaan ryhmään, mutta huomasi, että piti toiminnasta, ei tarvinnut alun jälkeen houkutella harjoituksiin.” H1(lapsen nimi muutettu)

6.5 Akatemia toiminnan kehittäminen

Jokainen vanhemmista (n=7) oli todella tyytyväinen liikunta-akatemia toimintaan. Vanhemmat kehuivat liikuntakouluideaa sekä sen mukana tuomia positiivisia liikunta-kokemuksia. Kehitysideoita toimintaan haastateltavilta nousi esiin melko vähän. Jokaisessa haastattelussa kiitettiin toiminnan monipuolisuutta ja tiivistä ryhmäkokoja. Haastateltavat painottivat pienen ryhmäkoon mukanaan tuomaa tiivistä tunnelmaa lasten kesken ja oppimisen mahdollistumista kaikille.

”Ei paljo tuu kyllä mitään mieleen. Nimittäin ite en ainakaan olis mitään parempaa keksinyt. Tässä oli sopivasti kaikkea erilaista, mikä teki toiminnasta hyvän.” H4

”Lajivalinnat oli monipuoliset ja kaikki lajit oli omalla tavallaan erilaiset. Pojat olis kaivannut painia tai judoa, mikä on varmasti poikien mieleen. Mutta kamppailulajiakin pääsi kyllä kokeilemaan.” H1

Kehitysideoita toimintaan, joita haastatteluista nousi esille, oli jonkinlainen jatkomahdollisuus siihen lajiin, josta lapsi eniten kiinnostuu. Yksi vanhemmista ehdotti, että tämän voisi järjestää esimerkiksi niin, että saisi muutaman lisätunnin ilman mitään jatkovelvoitteita tai erillisiä maksuja siinä urheiluseurassa, jonka toiminnasta eniten kiinnostuu. Sen jälkeen voisi sitten päättää lopullisesti lähteekö urheiluseuratoimintaan mukaan vai ei. Kahdessa haastattelussa kehitystoiveeksi nousi se, että lapsille keksittäisiin jokin tapa vaikuttaa vielä enemmän lajivalintoihin. Yksi haastateltavista

keksi, että lapset voitaisiin jakaa ryhmiin omien kiinnostuksen kohteiden mukaan niin että eri ryhmillä voisi olla yksi tai kaksi eri lajia lasten toiveiden mukaan. Haastateltavista muutama (n=2) mainitsi toiveeksi lasten jakamisen ryhmiin tarkasti lasten iän mukaan, mikä ei keväällä ollut Kuopiossa mahdollista pienen osallistujamäärän takia.

”Mieleen tulee se, että lapsi sais jollain tapaa lisätunteja siitä lajista, mikä tuntuu mukavalle. Sitä pääsis esimerkiksi kokeilemaan vielä muutamisiin harjoituksiin ja siitä vois jatkaa seurassa, jos laji edelleen kiinnostaa. Enemmän valinnaisuutta mukaan, siihen mitä lajeja haluaa kokeilla. Jos vaikka ilmoittautumisvaiheessa vois valita esimerkiksi kolme lajia”. H7

”Ikähaitari oli vähä liian laaja, mutta johtuiki vaan osallistujien puutteesta. Minun mielestä se idea, että just vaikka 5-7vuotiaat ja sitten 8-10vuotiaat harjoittelisi erillään olis hyvä, jos näin sais sopivan kokoiset ryhmät ja osallistujia olis riittävästi.” H5

7 POHDINTA

Voimakas kilpailullisuus ilman omaan oppimiseen ja kehittymiseen liittyviä pätevyyden osoittamisen muotoja on haitallista lapsen hyvinvoinnille, taitojen oppimiselle ja motivaatiolle. Kilpailullisessa liikunnanohjauksessa tavat, joiden mukaan toiminta toteutetaan, ovat samanlaiset kaikille lapsille. Tämä johtaa usein siihen, että vain lahjakkaat huomioidaan ja heidän taitonsa nousevat näkyville korkeammalle kuin vähemmän lahjakkaiden lasten. Mikä johtaa siihen, että vähemmän lahjakkaat jäävät usein pois toiminnasta kokonaan. (Jaakkola 2009, 335–336.) Lasten liikuntatottumusten muuttuminen ja sen myötä kasvava liikalihavuus ja muut lasten terveen fyysisen kasvun ongelmat vaikuttavat niin yksilöön kuin yhteiskuntaan. Tästä johtuen lasten liikuntaa tulisi kehittää siihen suuntaan, että jokaiselle lapselle löytyisi oma mieleinen tapa liikkua. Liikuntaa tulisi toteuttaa myös harrastusmielessä niin, että lapsen ei tarvitsisi kilpailla. Onnistumisen kokemusten takaaminen ja oman tason mukainen toiminta ilman suorituspainetta kannustaa monia lapsia liikkumaan, kun pelkoa epäonnistumisesta ei synny. Nämä positiiviset liikuntakokemukset tulisi taata lapsille jo heti ensimmäisillä liikuntakerroilla, ennen kuin negatiivinen kuva liikunnasta pääsee syntymään tai ennen kuin lapsi on jo jättäytynyt pois jostain liikuntaharrastuksesta.

Muun muassa Hytönen (2008, 73) ja Jaakola (2009, 335) ovat todenneet, että urheilussa on perinteisesti tukeuduttu siihen ohjaustyyliin, jonka mukaan lapset pannaan tekemään ja tottelemaan. Ohjaaja kontrolloi tapahtumia paljon ja käyttää auktoriteettiään niin, että toiminta tapahtuu hänen ohjeidensa mukaan. Tällainen toimintatapa tuottaa kuitenkin vain pintatason oppimista. Lisäksi tällaisen ohjauksen vaikutuksesta lapset saattavat edetä kohti ohjaajan tavoitteita, eivätkä kohti omia tavoitteitaan. Usein liikunta on myös jo lapsena yksipuolista yhteen lajiin keskittyvää toimintaa, mikä ei tue lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Tästä johtuen lapsilähtöisyyteen, ohjaajan rooliin ja monipuolisuuteen liikunnassa tulisikin mielestäni kiinnittää huomiota. Ohjaajan roolin muuttuminen tarkat rajat asettavasta käskyttäjäksi lasten mielipiteet huomioivaan ja toiminnassa joustavaan rooliin olisi liikuntatoimintaan tervetullut käytäntö. Tällainen ohjaustyyli voisi muuttaa lasten liikuntakäsityksiä, kannustaa lasta liikkumaan, olemaan oma-aloitteinen ja ohjaamaan lasten liikuntatavoitteen omien intressien mukaisiksi, ei ohjaajan. Sillä nykyisin valmentaja on usein se joka asettaa tavoitteet ja tiukat raamit toiminnalle. Lisäksi monipuolisella liikunnalla saataisiin taattua lasten hyvä fyysinen kehitys ja lapset saisivat paljon erilaisia liikkumiskokemuksia.

Monipuolisuus takaisi myös sen, että lapsi voisi usean lajin joukosta löytää sen itselleen sopivimman, jota voisi myöhemmin siirtyä harrastamaan. Usein lapsi ei tiedä mikä olisi hänelle sopivin laji ja lähteen jonkin lajin pariin vanhempien ehdotuksesta. Kokeilemalla montaa eri lajia lapsi voi löytää itse oman lajinsa.

En tuntenut haasteltavien lapsia entuudestaan, joten on vaikea sanoa millaisia kokemuksia liikuntatoiminnasta lapsilla oli ennestään. Mutta muutamasta lapsesta huomasin ensimmäisillä kerroilla vastahakoisuuden ja huonon asenteen liikuntaa kohtaan. Yhden lapsen vanhempi kertoi minulle itse lapsen aiemmista liikuntakokeiluista sen, ettei poika ollut löytänyt omaa paikkaansa ryhmässä eikä kokenut lajia omakseen. Olikin hienoa huomata kuinka akatemian lopussa myös nämä lapset tulivat harjoituksiin innolla ja olivat yhdenvertaisia ryhmän jäseniä. Ryhmässä oli hyvä henki ja kaikki saivat harjoituksissa oppimisen kokemuksia, mikä varmasti näkyi lasten innokkuudessa harjoituksia kohtaan. Kaikki tulivat ja lähtivät iloisina. Myös monipuolisuus ja pieni jännitys siitä, mitä ensi kerralla opitaan, innosti lapsia liikkumaan.

Haastatteluista puolestaan nousi esille vanhempien tyytyväisyys tämän kaltaiseen liikuntatoimintaan. Moni vanhemmista kiitteli haastatteluissa toimintaa ja sen tarjoamaa mahdollisuutta tutustua moneen lajiin. Vanhempien haastatteluissa nousi esille myös heidän lastensa innostus tämänkaltaista liikuntaa kohtaan. Toiminnan erilaisuus ja lapsilähtöisyys olivat yksi tärkeimmistä vanhempien esiin nostamista toiminnan teemoista. Se, että rajasin opinnäytetyöni vain Kuopion toimintaan, ei kerro kaikkien akatemiatoiminnasta, sillä toiminnassa on mukana 32 kaupunkia ja näiden joukkoon voi mahtua hyvinkin erilaisia kokemuksia. Mielestäni yksi kaupunkikin on kuitenkin hyvä suunnanantaja ja osoittaa toiminnan tarpeellisuuden ja vanhempien mielenkiinnon tämänkaltaista toimintaa kohtaan, sillä toiminnan lähtökohdat ja toimintaperiaatteet ovat jokaisessa kaupungissa samat.

Vaikka kaikki lapset eivät kevään aikana löytäneet itselleen mieluisinta liikuntaa muutoa johon tahtoisivat siirtyä, oli akatemia toimintana varmasti kaikille mieluinen. Muutama lapsista aikoi jatkaa toimintaa uudestaan syksyllä, mikä osoittaa myös sen, että kokemus on ollut hyvä ja lasten into liikuntaa kohtaan on säilynyt. Myös syksyn uudet lajit houkuttelivat lapsia toimintaan mukaan uudestaan.

7.1 Tutkimustavoitteiden tarkastelu ja jatkotutkimus ehdotukset

Opinnäytetyöni tehtävänä oli tutkia Finland Sport Academyn toimintaa mukana olleiden lasten vanhempien näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia vanhemmilla toiminnasta on. Näitä kokemuksia tarkasteltiin lapsilähtöisyyden, monipuolisuuden, voittoon tähtäämättömyyden, sekä lasten liikunta-aktiivisuuden kautta. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millaisia kehitysideoita vanhemmilla on urheiluakatemia toimintaan. Tässä kappaleessa kokoon tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksiä vastaaviksi.

Akatemia toiminta tällaisenaan on ainutlaatuinen toimintamalli, sillä vastaavaa toimintaa ei Suomessa ainakaan vielä ole. Vanhemmat kokivat toiminnan tärkeäksi ja hyväksi liikuntamuodoksi. He uskoivat, että toiminnan avulla lapset saavat mahdollisuuden oman tasonsa mukaiseen oppimiseen, tasavertaiseen ryhmätoimintaan ilman suorituspaineita sekä mahdollisuuden useaan eri lajikokeiluun. Vanhemmat nostivat esille myös sen, että tämän kaltaisessa ryhmässä on helpompi onnistua ja sen myötä innostua liikunnasta. Oppiminen on helpompaa, kun opettaminen on oman tason mukaista. Ryhmän toimiessa hyvin voi toiminta antaa lapselle myös tärkeitä sosiaalisia kontakteja. Myös akatemian ei-kilpailullisuutta ja lapsilähtöisyyttä keuhuttiin. Näillä tekijöillä uskottiin olevan positiivisia vaikutuksia sekä lapseen itseensä että koko ryhmän henkeen.

Myös ohjaajan roolia akatemiatoiminnassa ja sen tärkeyttä vanhemmat korostivat. He uskoivat, että tämän kaltaisessa kannustavassa ja kaikki huomioonottavassa ohjauksessa lasten into säilyy ja toiminta on mielekkäämpää. Myös ohjaajan ja vanhempien välistä toimivaa yhteistyötä kiiteltiin. Vanhemmat kokivat tärkeäksi sen, että pystyivät luottamaan ohjaajan.

Jokainen vanhemmista kehui toiminnan monipuolisuutta. Vanhemmat uskoivat tämänkaltaisen akatemiatoiminnan kehittävän kokonaisvaltaisesti lasten fyysisiä, psyykkisiä, ja sosiaalisia ominaisuuksia. Lähes kaikki vanhemmista uskoivat myös, että tämän kaltainen liikunta on lapsen kehityksen kannalta tärkeämpää kuin vain yhden liikuntamuodon harrastaminen. Vanhemmat pitivät hyvänä asiana myös sitä, että lapsi voi löytää toiminnan kautta itse itselleen sopivan liikuntamuodon. Jokainen vanhemmista korosti tämän tärkeyttä ja uskoi, että lapsi pysyy liikunnan parissa pidem-

pään kun laji on lapsen itsensä valitsema. ”Ei kannettu vesi kaivossa pysy” idea tuli mieleen tästä yhdellä vanhemmalla.

Parhaimmillaan vanhemmat uskoivat toiminnan lisäävän lasten liikunta-aktiivisuutta ja tuovan lapselle aikuisuuteen asti jatkuvat liikuntaharrastuksen ja hyviä sosiaalisia suhteita. Toiminnan uskottiin voivan estää myös negatiivisen liikuntakuvan syntymistä ja lasten jättäytymistä pois liikunnasta, millä olisi vaikutuksia lasten terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tällainen toiminta voi parhaimmillaan myös poistaa lapselle jo muodostuneen negatiivisen liikuntakuvan ja saada lapsen takaisin liikunnan pariin. Mielestäni tämä puolestaan voi vaikuttaa kaikin osin lapsen elämään ja terveellisiin liikuntatottumuksiin. Yhteisöpedagogin roolista toimintaa ohjanneena ja lapsia sivusta seuranneena näin toiminnan hyvät puolet ja positiiviset vaikutukset lapsiin. Uskon, että yhteisöpedagogi voi tulevaisuudessa olla vastaamassa yhä useammin myös lasten liikuntatarpeisiin.

Kehitysideoitakin vanhemmilta nousi esiin. Yksi vanhempien esiin nostama kehitys-idea oli jonkinlainen jatko mahdollisuus siihen lajiin, josta lapsi eniten kiinnostuu. Toiseksi kehitystoiveeksi nousi se että lapsille keksittäisiin, jokin tapa vaikuttaa vielä enemmän laji valintoihin. Myös lasten jakaminen ryhmiin tarkasti iän mukaan mainittiin tärkeäksi ja myös kehitysideaksi, sillä keväällä se ei vähäisen ryhmäkoon vuoksi ollut mahdollista. Vanhempien esiin nostamat kehitysideat ovat tärkeää tietoa Finland Sport Academyille ja antavat hyviä suuntaviivoja toiminnan kehittämiseksi. Uskon, että sivusta seuranneena ja lasten ajatuksia kuunnelleena vanhemmat näkevät usein toiminnan kehittämisen paikat tarkemmin ja kiinnittävät niihin huomiota helpommin kuin itse toiminnan suunnittelijat. Tästä johtuen onkin hyvä, että vanhempien mielipiteitä kuunnellaan ja ne tuodaan esille.

Mielestäni on oleellista nähdä liikunta-akatemian tarpeellisuus ja sen positiiviset vaikutukset lasten liikuntatottumuksiin. Tätä kautta uskon myös tällaisen liikunnan saavuttavan asemansa suomalaisessa liikunnassa kilpaurheilun rinnalla. Uskon, että tällaisella harrasturheilulla ja monipuolisella liikunnalla on paikka niin lasten kuin aikuistenkin liikunnassa. Toiminnan laajenemismahdollisuudet ovat hyvät ja tällaisen liikunnan uudet toimintamuodot löytävät varmasti myös oman kohderyhmänsä. Kaikkien vanhempien tyytyväisyys ja toiminnan kokeminen lasta tukevaksi ja kannusta-

vaksi osoittavat akatemian toimivaksi. Myös se, että vanhemmat uskoivat toiminnan voivan lisätä lasten liikunta-aktiivisuutta, on mielestäni tärkeä tutkimustulos.

Opinnäytetyöni eri vaiheessa mieleeni nousi myös monia aiheeseen liittyviä ideoita jatkotutkimuksiksi työhöni. Ensimmäiseksi mieleeni nousi tehdä laajempi kysely usealle akatemiapaikkakunnalle ja vertailla esimerkiksi eri alueiden lasten liikuntatottumuksia. Kiinnostavaksi aiheeksi mielessäni nousi myös tutkimus, jossa havainnoisi selkeästi lapsilähtöistä ohjausryhmää ja jotain toista liikuntaryhmää ja vertailisi näiden toimintaa, toiminnan eroja ja niiden vaikutusta lapsiin. Myös akatemiatoiminnassa mukana olleiden lasten myöhempi liikuntakäyttäytyminen, eli onko akatemialla vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin akatemian jälkeen, olisi mielestäni mielenkiintoinen tutkimuskohde. Lisäksi esimerkiksi lasten siirtymistä mukana olleiden urheiluseurojen toimintaan akatemian jälkeen ja seuroissa pysyvyyttä voisi mielestäni myös tutkia.

7.2 Opinnäytetyö kokemuksena, sen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja työelämän yhteistyökumppanille tarpeellinen. Opinnäytetyön avulla voidaan tunnistaa akatemiatoiminnan tarve lasten liikuntakentällä.

Opinnäytetyön kirjoittaminen ja tutkimuksen toteuttaminen yhteistyössä Finland Sport Academyn kanssa on ollut antoisaa ja antanut minulle paljon erilaisia näkökulmia lasten liikunnasta. Aloittaessani opinnäytetyön tekemistä aliarvioin sen laajuutta ja tärkeyttä opinnoissani. Alun jälkeen kuitenkin havahduin siihen kuinka suuri ja aikaa vievä prosessi opinnäytetyö on. Tajusin kuinka paljon muutakin tutkimustyötä kuin kirjoittamista opinnäytetyöhön sisältyy. Läheisten ja ohjaavan opettajan tuki ovat kannustaneet ja tukeneet minua työni jokaisessa vaiheessa. Myös opinnäytetyön aiheen säilyminen mielenkiintoisena koko prosessin ajan edisti työtäni. Tämä opinnäytetyö on kehittänyt ammatillisuuttani ja ollut tärkeä myös oman oppimisen ja kasvun tiellä. Haastatteluista saamani tieto antaa tärkeää tietoa Finland Sport Academyille. Toivon, että asioiden avaaminen ja esille tuominen osoittavat kaikille sen, kuinka tärkeää liikunta on lasten elämässä ja kuinka paljon se oikein toteutettuna kehittää lasta. Opinnäytetyö prosessi on kehittänyt suunnittelutaitojani, sekä kasvattanut minua järjestelmällisempään ja vastuullisempaan työtapaan. Nämä kaikki ovat tärkeitä tekijöitä myös tulevaisuudessa yhteisöpedagogin työtäni ajatellen.

Myös omaa asemaani tutkijana mietin jossain vaiheessa opinnäytetyöprosessia paljon. Se, että olin koko kevään Kuopion toiminnassa mukana ja ohjasin toimintaa, vaikutti varmasti osittain myös saamiini tutkimustuloksiin. Vanhemmat arvioivat minun ohjaustani ja suunnittelemaani toimintaa. Mietinkin haastatteluja tehdessä vaikuttiko se, että juuri minä olin myös haastattelijana, jollain lailla vanhempien mielipiteisiin ja vastauksiin. Olisivatko vanhemmat vastanneet toisin, jos haastattelijana olisi ollut joku vieraampi, joka ei olisi ollut toiminnassa mukana näin tiiviisti. Toisaalta kuitenkin juuri se, että olin tuttu, helpotti omalta osaltaan sitä, että sain vanhempia mukaan haastatteluun. Myös se, että sain haastatteluja sovittua lasten akatemiaharjoitusten ajaksi, oli vaikuttava tekijä muutaman vanhemman kohdalla. Uskon myös, että vanhemmat vastasivat rehellisesti ja totuudenmukaisesti, jopa ehkä laajemmin kuin jollekin vieraalle haastattelijalle.

Tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa aina myös sekä tutkijan käsitys tutkittavasta ilmiöstä, että tutkimuksessa käytetyt välineet. Tutkimustuloksista saadun tiedon voidaan sanoakin olevan subjektiivista, sillä se on vahvasti kytköksissä tutkijan ymmärrykseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 18.) Tutkijana myös minun vaikutukseni tutkimuksen tuloksiin on siis selvä. Valitsin opinnäytetyöhöni tutkimuskysymykset ja menetelmät, joita opinnäytetyössäni käytin. Omien käsitysteni lisäksi nämä vaikuttavat osittain saamiini tutkimustuloksiin.

Haastattelututkimukseen liittyy paljon myös erilaisia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon. Näistä tärkeimmäksi nousee luottamuksellisuus. Luottamuksellisuus tarkoittaa, että haastattelijan tulee kertoa haastateltavalle rehellisesti haastattelun tarkoituksesta ja haastatteluista saatuja tietoja tulee käsitellä ja säilyttää luottamuksellisesti. Myös haastateltavan anonyymiutta eli nimettömyyttä tulee varjella tutkimusta kirjoittaessa. Haastateltavalle tulee muistuttaa myös osallisuuden vapaaehtoisuudesta. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17; Robson 2001, 50.)

Anonyymiuden turvaamiseksi muutin haastateltavien nimet ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot. Ennen haastatteluja lähetin haastateltaville sähköpostin, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja haastattelun tarkoituksesta sekä haastattelun vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksessani osallistumisen vapaaehtoisuus mielestäni korostui, sillä vanhemmilla ei ollut esimerkiksi työyhteisöä tai koulua takanaan painostamassa osal-

listumiseen eikä minkäänlaista velvollisuutta näin ollen osallistua. Vanhemmat saivat osallistua omasta tahdostaan, mikä vaikutti osaltaan myös haastateltavien määrään. Uskon myös vapaan ilmapiirin, jonka haastatteluihin pyrin luomaan, vaikuttavan siihen, että saamani tulokset ovat totuudenmukaisia ja aitoja. Lisäksi esimerkiksi suorien lainausten liittäminen raporttiin lisää tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta (Robson 2001, 54). Opinnäytetyössäni käytin suoria lainauksia elävöittämään tekstiä ja tukemaan kirjoittamaani.

Myös erilaiset tutkimukseen liittyvät riskit ja hyödyt tulee tiedostaa tutkimuksen teko vaiheessa. On mietittävä, mitä riskejä tutkimuksella voi olla. Esimerkiksi tulosten väärinkäyttö tai virheellinen tulkinta, ovat yksi yleisimpiä tutkimuksiin liittyviä riskejä. Myös tutkimuksiin osallistuvilla aiheutuvan haitan tai vahingon mahdollisuudet on harkittava tarkkaan ja arvioitava. Tutkimuksista voi seurata myös paljon erilaista hyötyä. Eri organisaatiot voivat saada arvokasta tietoa tekemästään työstä. Myös tutkija voi luoda tutkimuksen aikana hyviä suhteita esimerkiksi yhteistyöorganisaatioon. (Robson 2001, 51–61.)

Opinnäytetyöstäni aiheutuvat riskit ovat mielestäni vähäiset ja liittyvät pelkästään tulosten virheelliseen tulkintaan. Mahdollisuus tähänkin on mielestäni vähäinen, sillä nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin haastattelut tarkasti. Myöskään työyhteisölle, jolle opinnäytetyöni toteutui, ei aiheutunut riskejä työstäni. Aihe lisäsi ihmisten tietoisuutta Finland Sport Academyn toiminnasta sekä antoi hyödyllistä tietoa Finland Sport Academyille toiminnan kehittämiseksi. Myös minä hyödyin opinnäytetyöni tekemisestä ja pääsin sisälle Finland Sport Academyn toimintaan sekä opinnäytetyön että harjoittelun kautta.

LÄHTEET

Autio, Tuire; Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Auvinen, Panu. Kilpailu lasten ja nuorten urheilussa: vertailututkimus 11 lajiliiton kilpailujärjestelmistä. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto kevät 2004. pro gradu – tutkielma.
http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/39169/file/Panungradu.pdf. Päivitetty 20.8.2004. Luettu 10.2.2011.

Finland sport academy. Tietoa lasten liikunnasta.
<http://www.finlandsportacademy.com/sport-academies/kuopio-sport-academy/akatemia/tietoa-lasten-liikunnasta>. Päivitetty 14.2.2011. Luettu 14.2.2011.

Hakkarainen, Harri 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus. 55–68.

Hakkarainen, Harri; Nikander, Antti 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus. 139–159.

Helavirta, Susanna 2006. Lasten hyvä ja huono elämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa Forsberg, Hannele; Ritala-koskinen, Aino; Törrönen, Marita (toim.) Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS-kustannus, 195- 196.

Hellström, Martti 2008. Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja. Jyväskylä: PS- kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka; Hurme, Helena 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Honkanen, Jaana; Matintupa, Olle; Rinta, Niko 2010. Finland Sport Academy. Projektivastaavan kansio. ”Inspiroi innostavaan ja aktiiviseen liikuntaan”. Helsinki.

Hytönen, Juhani 1998. Lapsikeskeinen kasvatus. Juva: WSOY

Hytönen, Juhani 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY.

Kansanterveys info. Lasten hyvä arki.

<http://www.kansanterveys.info/lastenarki/harrastaminen.htm> Päivitetty 19.12.2005.

Luettu 10.2.2011.

Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?. Helsinki: Gaudeamus.

Karvinen, Jukka; Hiltunen, Pentti; Jääskeläinen Leena 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu: Otava

Karvonen, Pirkko; Pirttimaa, Raija 1986. Liikkumisen ilo. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Jyväskylä: Gummerus.

Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena; Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Kinos, Jarmo 2001. Lapsilähtöinen varhaiskasvatus. Teoksessa Hujala, Eeva (toim.) Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Jyväskylä: Gummerus.

Klemi, Anna-Maija; Isoaho, Susanna 2010. Lapsilähtöisyyttä liikuntaan. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta Sosiaalialan koulutus ohjelma. Opinnäytetyö.

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23766/Anna-](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23766/Anna-Maija_Klemi.pdf?sequence=1)

[Maija_Klemi.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23766/Anna-Maija_Klemi.pdf?sequence=1). Päivitetty 14.11.2010. Luettu 13.2.2011.

Kokko, Sami; Kannas, Lasse; Itkonen, Hannu. TIIVISTELMÄ. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta ja tiede 6/2004. Terveyttä edistävä urheiluseura Päivitetty 13.12.2004. luettu 11.2.2011.

Korppi, Marika; Latvala, Johanna 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25307/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201009302820.pdf?sequence=1> Päivitetty 20.9.2010. Luettu 2.8.2011.

Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus. 15–42.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.
 Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy

Nikander, Antti 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus. 103–123.

Nupponen, Heimo; Halme, Titta; Parkkisenniemi, Susanna; Pehkonen, Mikko; Tamelin, Tuija 2010. Laps Suomen- tutkimus 3-12-vuotiaiden lasten liikunta aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: LIKES.

Nuori Suomi. www.nuorisouomi.fi. Päivitetty 22.3.2011. Luettu 22.3.2011.

Nykänen Hannele 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Kirjapaino OY.

Pekkala, Jukka; Heikala, Juha 2007. Raportti. Liikunnan kansanliikkeen `neljäs tie`. Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen. <http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/e72b63644329c27e475b67063eb9ad11/1297678662/application/pdf/120799/TheTulevaisuusraportti.pdf. Päivitetty 2.9.2009. Luettu 11.2.2011.

Pekki, Anu; Tamminen, Tuula 2002. Lapsen ehdoilla. Kunnallissalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisut, nro 33. www-julkaisu.

<http://www.kaks.fi/sites/default/files/library/attachments/tutkimus33.pdf>. Päivitetty 9.2.2004. Luettu 16.10.2011

Puhakainen, Jyri 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan kirjapaino OY.

Robson, Colin 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Ruusuvuori, Johanna; Tiittula, Liisa (Toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Suomen liikunta ja urheilu. Liikuntapolitiikka. <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/> Päivitetty 4.2.2001. Luettu 14.2.2011.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaata 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetus-ministeriö & Nuori Suomi ry

<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf> Päivitetty 13.10.2005. Luettu 4.8.2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LATE. <http://www.terveytemme.fi/lastenterveys>. Päivitetty 30.8.2011. Luettu 17.10.2011

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus.

Teemahaastattelun runko

1. Lapsilähtöisyys ja voittoon tähtäämättömyys

- Kuinka toiminta, jossa myös lasten toiveet ja ideat otetaan huomioon vaikuttavat mielestäsi lapseen?
- Osasiko ohjaaja ottaa kaikki lapset huomioon ja kohdella heitä samanarvoisinä? (kuinka tämä vaikutti lapsen motivaatioon toimintaa kohtaan, muuta ohjaajan roolia?)
- Oliko toiminta suunniteltu kaikille lapsille sopivaksi, eriytetty niin, että kaikilla on mahdollisuus oppimiseen?
- Kuinka toiminnan ympäristöt/välineet vaikuttivat oppimiseen? Olivatko riittävät?
- Mikä merkitys on sillä, että kilpaileminen ei ole liikuntatoiminnan tavoite?
- Mahdollistaako ei-kilpailullisuus kaikille lapsille onnistumisen kokemuksia?
- Mitä merkitystä motivoinnilla ja kannustuksella on liikuntatoiminnassa?
- Oliko toiminnan vapaudella/ei-kilpailullisuudella vaikutusta lasten väliseen ilmapiiriin, sosiaaliseen käyttäytymiseen?
- Vaikuttiko lapsilähtöisyys ja ei-kilpailullisuus jollain tapaa lapsesi liikunta-aktiivisuuteen, innostumiseen?

2. Monipuolisuus

- Mitä mieltä olet toiminnasta, jossa lapsi pääsee tutustumaan usean seuran toimintaan?
- Mikä merkitys monipuolisella liikunnalla on mielestäsi lapseen?
- Onko monipuolisella liikuntatoiminnalla paremmat vaikutukset lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, jos vertaa siihen, että keskittyisi jo pienenä vain yhteen lajiin?
- Onko mielestäsi tärkeää, että lapsi löytäisi itse itselleen sopivan liikunta muodon? Kuinka uskot sen vaikuttavan lajissa viihtymiseen/harrastuksen kestoon, jos vertaa siihen, että vanhemmat valitsisivat lajin?
- Mitä mieltä olet siitä, että lajioppiminen tapahtui leikin varjolla?
- Kuinka se, että pääsi kokeilemaan useaa eri lajia, näkyi lapsesi innokkuudessa, vaikutti liikunta-aktiivisuuteen?

3. Suomalainen seuratoiminta

- Voisiko mielestäsi tämän kaltainen toiminta tuoda lisää jäseniä urheiluseuroihin?
- Onko akatemiatoiminta hyvä tapa markkinoida seuroja? Esitellä seurojen toimintaa?
- Jos lapsesi löytäisi itselleen sopivan liikunta muodon, olisitko itse valmis sitoutumaan seuran toimintaan, esim. talkoiden merkeissä?
- Huomasiko toiminnan aikana, että lapsi innostui jostain lajista enemmän kuin toisesta?

4. Akatemia toiminnan kehittäminen

- Kuinka toimintaa tulisi mielestäsi kehittää? Mitä pitäisit ennallaan/ mitä muuttaisit/ mitä lisäisit?
- Olivatko lajivalinnat tarpeeksi monipuolisia? Mitä olisit kaivannut lisää

